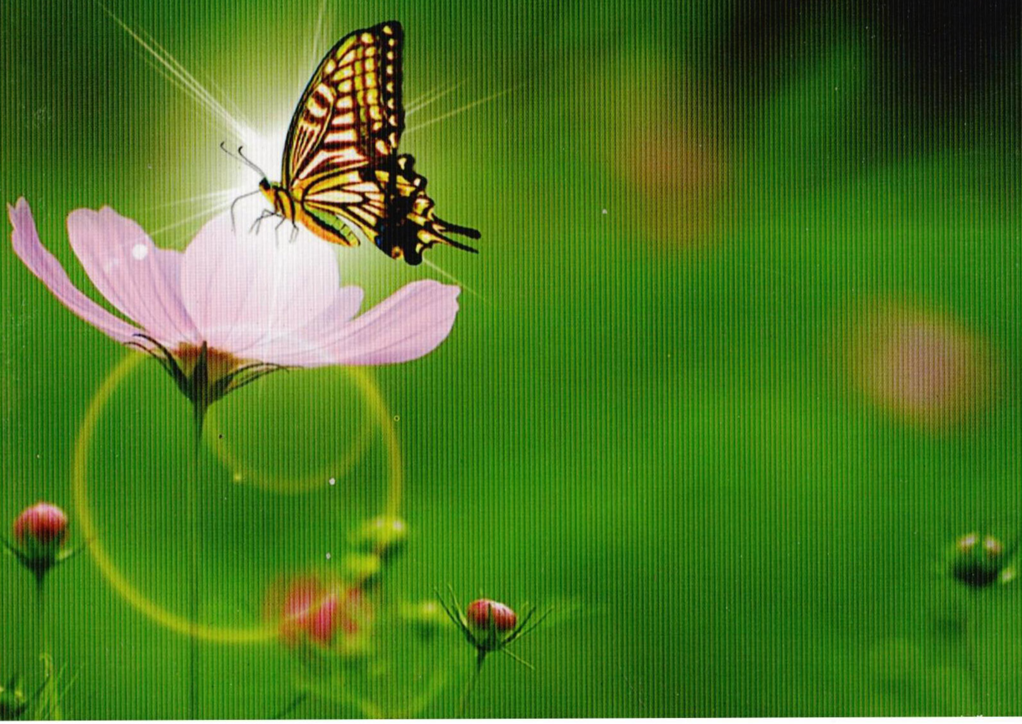
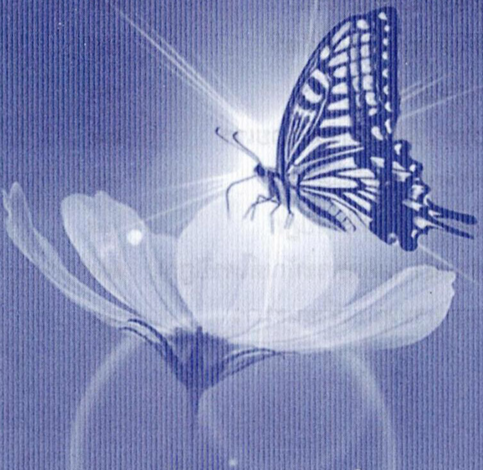
ความพอดี ของชีวิต



ความพอดีของชีวิต



อนุชิต ดวงพรม น.ธ.เอก, พธ.บ., กศ.ม.
ฉลองชัย อดกลั้น น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ.
โยทิน ญานประดับ น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, ศน.บ.
รวบรวม/เรียบเรียง/พิสูจน์อักษร

สารบัญ

ความพอดีของชีวิต

ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำ คือ ความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนเร่าแสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอมีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้ก็เพราะความพอเป็นเรื่องของใจที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา คนจนที่รู้จักพอก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา

การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชาตินี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคน แม้มีความมุ่งมั่นจะทำจริง

คนรู้จักพอไม่ใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็ไม่ใช่คนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้านแต่ให้เป็นคนรู้จักพอ

“พอ” เป็นสิ่งหายากในหมู่คน “โลภ”

“นิ่ง” เป็นสิ่งหายากในหมู่คน “โกรธ”

“หยุด” เป็นสิ่งหายากในหมู่คน “หลง”

“ธรรมะ” เท่านั้นที่ช่วยท่านได้

พระนิพนธ์...สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

http://lanpanya.com

ความพอดีของชีวิต

โดย... พระอาจารย์ยุทธนา เตชปัญโญ

คนเราเกิดมาบนพื้นฐานที่ต่างกัน บางคนมีต้นทุนเงินทองทรัพย์สมบัติที่พ่อแม่สร้างให้มามากมาย แต่บางคนก็ต้นทุนติดลบเกิดมาเป็นหนี้เลยต้องทำงานใช้หนี้ตั้งแต่ตัวเล็กๆ จะกินจะนอนกระเบียดกระเสียรทุกอย่าง แต่อย่ามัวไปคิดเรื่องบุญเก่า กรรมเก่าอะไรกันอยู่เลย น่าจะขวนขวาย พัฒนาชีวิตเราให้ดีขึ้น จัดสมดุลของชีวิต มีความสุขตามต้นทุนที่เรามี ถ้าพัฒนาให้เติบโตมีมากขึ้นก็ลุย ทำเต็มกำลังความสามารถ แต่ไม่ใช่อดหลับอดนอนหรือเครียดจัดจนเส้นเลือดในสมองแตก หรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม หาได้ ๒๐๐ ก็พอมีข้าวกินแล้ว กลับบ้านดีกว่าไปนอนดูทีวี ไปนั่งสมาคมชนแก้ว กระดกเหล้าเข้าปากดีกว่า ไอ้นั่นก็ลืมใช้ปัญญาคิด หรือที่เขาว่ามีปัญญาแค่หางอึ่ง คนอย่างนี้อีก ๑๐ ชาติก็ไม่รวยไม่มีวันสบาย

แล้วความพอดีของชีวิตคืออะไร เราลองมานึกภาพว่ามีคนหนึ่งทำงานเงินเดือนละ ๑๐,๐๐๐ บาท มีลูก ๑ คน เขาต้องจัดสรรเงินทองเพื่อใช้จ่ายในชีวิตเขายังไงให้พอดี ทำตามตำราเป๊ะก็ต้องมีเงินเก็บ ๑,๐๐๐ บาทต่อเดือน ค่าเช่าบ้าน ค่ากินอยู่ค่าขนมไปโรงเรียนลูก ค่างานศพ ค่ากฐิน ผ้าป่า ฯลฯ คุณคิดว่าเขาจะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขไหม ตอบเลยว่าได้ คนบางคนรายได้น้อยกว่านี้ครึ่งหนึ่ง เขายังมีความสุขได้เลย ตอบแบบขวานผ่าซากก็คือมีน้อยก็กินน้อย ไม่มีเงินจะไปดูหนังฟังเพลงทำไม

แต่เพราะเราต้องอยู่ในสังคม ไอ้เรื่องยั่วยุมันเยอะเหลือเกิน เครื่องเสียงอันนี้อยากได้มานานแล้ว เสียงเพราะมาก นึกภาพว่าไปนอนฟังเพลงโปรดของเรา มันจะสุขขนาดไหน แถมยังลดราคาอีก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ผ่อนอีก ๓ เดือน ไม่ซื้อวันนี้มันจะหมดเขตแล้วนะ ก็เลยเสร็จ เป็นหนี้เข้าไปอีกแล้ว เกินตัวอีกแล้ว มันต้องอดทนสูงจริงๆ นะ มันต้องใช้สติดึงหลายๆ รอบ จริงๆ โดยเฉพาะสาวๆ กับห้างสรรพสินค้าลดราคานี้ เฉียดใกล้กันไม่ได้เลย แม่เหล็กตัวใหญ่มันดึงดูดเหลือเกินบางทีถึงกับยอมอดข้าวกันเลยทีเดียว ยอมเป็นหนี้รูดบัตรเครดิตหอบหิ้วถึงบ้านก็พบว่าเสื้อแบบนี้ สีนี้ ฉันมี ๓ ตัวแล้ว ซื้อมาทำไมอีกนี่ หน้ามืดจริงๆ มีเรื่องท่านองนี้อีกเยอะ กลับไปทบทวนความสุขโดยไม่ต้องใช้เงิน เขียนรายการใส่กระดาษออกมาเลยเค้นสมองออกมาใช้การหน่อย มันจะได้ไม่ทู่

สมดุลชีวิตมันจะต้องทุกด้าน ชีวิต การงาน ความรัก ครอบครัว การคบเพื่อน การใช้จ่าย สุขภาพ ฯลฯ ทุกเรื่องสำคัญหมด ต้องจัดสมดุลให้พอดีกับกระเป๋า หาความสุขด้วยความสงบเย็นด้วยธรรมะ เป็นเคล็ดลับสุดยอด เรื่องความพอดีเลยนะ เป็นความสมดุลของจิตใจ เป็นความสุขไม่ไขว่ขว้าโดยความจำเป็น เป็นความสงบระงับ ไม่อยากไปตามกระแส ตามคำโฆษณา คำบอกเล่าตามแผนการตลาด เพื่อให้คนใช้จ่ายต้องการอะไรเกินตัว ลองมาสวนกระแส มั่นคงภายในใจ ยึดมั่นความดีไม่ใช่กระพี้เปลือกนอกไม่มีประโยชน์อะไรกับชีวิต

เราพอแล้วหรือยัง

คำถามว่ามีเงินเท่าไหร่ถึงจะเรียกว่ารวย ๑๐ ล้าน ๒๐ ล้าน ลองฟังคำตอบนี้ดูซิว่ามันใช่หรือไม่ รวยเมื่อเราบอกว่าพอ เรามีบ้านหลังเล็ก สะอาด สะอ้าน มีครอบครัวอบอุ่น มีลูกว่าง่ายเป็นเด็กดี มีคู่ชีวิตที่ซื่อสัตย์ ดูแลกันดี มีร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส จิตใจดีเอื้อเฟื้อ ฯลฯ คนที่มีเรื่องเหล่านี้ในชีวิต เราเรียกว่าความสุข คนรวยต้องอิจฉา บางคนอาจจะไม่เชื่อ มีน้อยใช้น้อยไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางวัตถุทางจิตใจหรือตอบสนองความอยากได้จะเรียกว่าสุขจริงหรือ หรือแค่คำอ้างแก้ตัวของคนหาเงินไม่เก่ง ลองไปอ่านประวัติของคนรวยร้อยล้านพันล้านดูซิ บางคนใช้เงินวันละไม่ถึง ๑๐๐ บาท อยู่บ้านเล็กๆ ในห้องเล็กๆ ไม่หรูหราอะไร ใช้รถคันเก่าก็มี ไม่ได้แต่งตัวแพงๆ ใช้เสื้อผ้าตัวเก่าๆ ฯลฯ เราอาจจะเข้าใจว่าเขาคงเต็มอิ่มกับชีวิตมีจนเหลือล้นไม่ต้องการอะไรมากมาย กลับมาใช้ชีวิตเรียบง่าย ติดดิน ก็มีความสุขดี เราเองมีฐานะขนาดไหนก็สามารถมีความสุขได้ ไม่ต้องรอให้รวยก่อนถึงค่อยมาทำชีวิตติดดินเอาแค่พื้นฐานปัจจัย ๔ เรียบร้อย มีกิน มียารักษาโรค มีบ้านให้นอนอุ่น เช่าเขาก็ได้ มีเสื้อผ้านุ่งห่มเรียบร้อยใครเยอะจะมีมากเกินกว่านี้ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าล้นเกินไปมันสิ้นเปลืองรกรุงรัง เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ เห็นบ้านบางคนของกินเต็มตู้ อยู่อีกเดือนได้สบายมีทุกอย่าง ถามว่าได้กินหมดมั้ย เขาตอบว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ต้องโยนทิ้ง เพราะหมดอายุ กินไม่ทัน ลูกไม่ชอบ ลืมกินก็มี เห็นแล้วเสียดาย

เงิน ถ้าเขาคิดประหยัดเขาคงมีเงินอีกโข ได้แบ่งปันคนยากคนอื่น ไม่ต้องทำงานหนักเพื่อซื้อของมาโยนทิ้ง งานหนักบางทีก็ไม่ได้หมายถึงแบกหามแต่หมายถึงต้องไปต้อนรับลูกค้าถึง ๔ – ๕ ทุ่ม ไม่มีเวลาพาลูกเข้านอนหรือกินข้าวเย็นด้วยกัน หรือมาฟังเด็กเขาโม้กับผลงานศิลปะที่ทำที่โรงเรียนหันกลับมามองบ้างว่า ครอบครัวหน่วยเล็กๆ คนที่สำคัญที่สุดกับชีวิตเรา ลูกเมีย พ่อแม่ เขามีความสุขหรือเปล่ากับการคร่ำเคร่ง บ้างาน บ้าสังคม ต้องการความสำเร็จ ต้องการเงินเยอะๆ บ้านหลังใหญ่ ฯลฯ เงินซื้อความรักของลูกไม่ได้ ลูกต้องการเวลาของเรา อารมณ์แจ่มใสของเรามุกตลกของเราตอนเล่านิทาน มากกว่าของเล่นชิ้นละ ๕,๐๐๐ บาท อย่าพยายามให้ลูกของเรากลายเป็นพวกวัตถุนิยม ใช้เงินซื้อความสุข อย่าได้ลืมความสุขทางใจ ทางแห่งความสงบ กลับมาอยู่กับตัวเอง ใช้เวลาครุ่นคิด อ่านหนังสือธรรมะ ทบทวนสิ่งที่เรารู้ทุกวัน เราจะสุขได้เมื่อเราพอ พอใจ พอเพียงกับสิ่งที่เรามี

ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส

คำกล่าวข้างต้นเป็นของท่านอาจารย์พุทธทาส เห็นว่ามีประโยชน์เลยอยากจะนำมาขยายความ การที่เราจะสอนใครสักคนให้เป็นคนดี เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ทำให้ดู ปฏิบัติเป็นกิจวัตรเป็นนิสัยของเรา การทำความดีบางครั้งก็ต้องฝืนใจต้องอดทนต้องเหนื่อยลำบากแต่ถ้าทำแล้ว มันจะดีตั้งแต่ใจคือเจตนาดีจนกระทั่งทำสำเร็จเรียบร้อย ผลที่ได้ถ้าจะดีเรียบร้อยสมเจตนา

เช่นเรารู้ว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องดี ไม่มีใครหรอกจะไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย เพราะเราแทรกเข้าไปในการทำงานได้ ในเวลาทำงานบ้านได้ ทำแล้วก็สดชื่น แข็งแรง อารมณ์ดี แก้โรคเครียด โรคประสาท ใจจดจ่อโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ต้องกำหนดลมหายใจไปด้วย เช่น โยคะ ไทเก๊ก พอทำบ่อยๆ ติดกันซักครึ่งเดือนมันก็จะเริ่มติดเป็นนิสัย แล้วจะต้องยาวกลายเป็นบุคลิก การทำความดีก็เหมือนกัน โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ กับลูก อยากให้ลูกเป็นอย่างไรต้องทำให้ลูกดู ลูกไปตีไปทะเลาะกับเพื่อนมาปากแตก เราจะสอนลูกให้ตัดสินปัญหาด้วยปัญญาอย่าใช้อารมณ์ แต่เราด่ากันในบ้านดังสนั่น ผัวเมียไม่เคยยอมกัน อย่าได้หวังเลยว่าลูกจะมีสติสงบเรียบร้อย จริงอยู่ เด็กๆ มักจะทำอะไรเอาแต่ใจตนเอง กิริยา ท่าทาง ปั้นปึ่ง แต่เราสอนได้อะไรไม่ควรทำแล้วเราก็ทำให้ดู แก้ปัญหาด้วยการค่อยๆ พูด ถ้ายังฉุนเฉียวก็เดินหนี ให้ใจเย็นค่อยพูดออกมา ไม่ใช่ตะคอกใส่กันการตะคอกใส่มันไม่สามารถทำให้คนที่เราโกรธทำตามได้หรอก เค้าก็จะตะคอกกับแล้วเพิ่มความรุนแรงไปเรื่อยๆ หรือถ้าเขาเงียบเขาก็เก็บความแค้นความเกลียดชังเอาไว้ หลายๆ ครั้งเค้าก็ไม่ทนไปอยู่ใกล้ๆ คนที่ใจเย็นดีกว่า อยู่แล้วสบายใจสัมผัสได้ การเป็นอยู่ก็เหมือนกัน เราจะสอนให้คนอื่นประหยัด แต่เราฟุ่มเฟือยคำสอนของเราจะขาดน้ำหนัก ความน่าเชื่อถือ แม้ว่าเราจะมีเจตนาดีก็ตามเถอะ มันจะกลายเป็นพวกดีแต่ปากพูดทำเองยังไม่ได้ แล้วจะไปสอนใคร อยากเป็นคนใจเย็นต้องไปปฏิบัติภาวนาดู ต้องทำบ่อยๆ เพียรมานะ รับรองเห็นผลคนรอบข้างสัมผัสได้ แต่ไม่ใช่

ไปคอร์ส ๒ คอร์ส เห็นผล อย่าใจร้อนอะไรดีๆ ต้องใช้เวลาเลือกคู่จะให้ดีก็ต้องใช้เวลา ใช้ปัญญาพิจารณาหรือการไปอบรมทำยังไงให้รวย หมดเงินไปหลายพันบาท ถ้าไม่กลับมาใช้ปฏิบัติก็เปล่าประโยชน์ นั่งอ่านหนังสือ How to ทั้งหลายจะประหยัดกว่าประเภทรู้แล้วไม่ทำ ไม่ใช่ไปนั่งฟังแล้วจะกลับมารวยได้เลย ข้อมูลทั้งหลายที่รู้ต้องมากลั่นกรองด้วยปัญญา หยิบมาใช้ให้ถูกจังหวะประกอบกับต้องเป็นอาชีพสุจริตหมั่นเพียรและขยันมากๆ ก็จะรวยได้แน่นอน มีคนบอกว่าคำว่า เศรษฐีคือผู้ที่ร่ำรวยความสุข หาเงินได้เยอะใช้น้อยเป้าหมายของชีวิตไม่ใช่ความรวยปริมาณมากๆ นับไม่ถ้วนแต่เป็นการมีเหลือแล้วเผื่อแผ่รักผู้อื่นเหมือนเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมเกิดแก่เจ็บตายเหมือนพี่น้อง ถ้าเรารักคนอื่นเป็นเราจะอภัยมากขึ้น คิดถึงคนอื่นอยากแบ่งปันมากขึ้น หมาข้างถนนโดนรถเฉี่ยวเรายังสงสารเลยกับคนมีแขนขา เลือดเนื้อเหมือนเรา มีสุขทุกข์ มีลูกหิวข้าวรออยู่ที่บ้าน เราเหลือแล้ว เราพออิ่ม นอนอุ่น มีบ้านปลอดภัย เจ็บป่วยมีเงินรักษา เราจะไม่แบ่งปันกันหรือ ถ้าเราเป็นคนใจดีมีเมตตา คนอยู่ใกล้ๆ หรือรอบข้างเราก็มีความสุข รวมทั้งตัวเราด้วย จริงๆ การกระทำเหล่านี้เป็นหนึ่งในบุญที่เราต้องหมั่นทำ เป็นอีกก้าวที่จะทำให้เราไปใกล้นิพพานยิ่งขึ้น ถ้าเรารอให้รวยก่อนพอก่อนค่อยช่วย แล้วเมื่อไรจะถึงวันนั้น อาจจะไม่มีวันนั้นเลยก็ได้

เป็นโสดเป็นสุข

การต้องการคู่ มีแฟน แต่งงานเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นค่านิยมของสังคม ทุกคนต้องการคนใกล้ชิด รู้ใจ เป็นเพื่อนที่ปรึกษา ฯลฯ แต่การมีคู่ก็ไม่ใช่คำตอบของชีวิต บางคนก็ทรมานกับชีวิตคู่รำคาญ หึงหวง เรียกร้อง ต้องเหนื่อยหาเงินเพิ่ม เรื่องมาก มากคนมากความ ต้องเอาใจพ่อแม่ญาติพี่น้องของอีกฝ่าย ต้องดูแลทั้งลูกและคู่ของตน ต่างกับคนโสด ซึ่งตอนนี้สังคมของโลกเปลี่ยนไป ประเทศที่เจริญแล้วคนที่ไม่ยอมแต่งงานไม่ยอมมีคู่ ถ้ามีคู่ก็ไม่ยอมมีลูก ประชากรลดลงเรื่อยๆ ยกตัวอย่างประเทศฝรั่งเศส ตอนนี้มีคนฝรั่งเศสเลือดแท้ๆ ๔ แสนคน นอกนั้นลูกครึ่ง ลูกค่อน รัฐบาลจ่ายเงินให้กับคนมีลูก เรียนฟรีจนจบมัธยมปลาย คลอดออกมาก็มีกระเช้าของขวัญและเงินก้อนหนึ่งเป็นของขวัญให้เลย ส่วนสิงคโปร์รัฐบาลต้องออกมาจัดงานเพื่อหาคู่จับคู่ให้ เพราะคนมีการศึกษาดี รายได้ดี มัวแต่หาเงินเลยไม่สนใจหาแฟนหรือเบื่อชีวิตคู่ แถมค่าครองชีพสูง ยิ่งถ้ามีลูกคนหนึ่งค่าใช้จ่ายที่ต้องเลี้ยงจนโตประมาณ ๔ ล้านบาท คนเลยเก็บเงินไว้เที่ยวตอนแก่ไม่อยากรับภาระ ไลฟ์สไตล์ของคนสมัยใหม่ทั้งโลกโดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้วเลือกที่จะอยู่เป็นโสดมากขึ้น ไม่ใช่เพราะหาคู่ไม่ได้ แต่ความอดทนอดกลั้นน้อยลง ไม่อยากรับภาระ บางคนก็คิดได้ลึกซึ้งมากขึ้น เกิดมาคนเดียวก็ไปคนเดียว ไม่ต้องกังวลห่วงใครจนตายตาไม่หลับ พันธะทางใจที่จะต้องติดพันกับมันน้อยลง จะไปปฏิบัติธรรมก็ไม่ต้องขออนุญาต

ใคร ไปแบบโล่งๆ สบาย จะอยู่กี่วันก็ไม่ต้องกังวล ฯลฯ แต่ไม่ใช่คนมีคู่จะบรรลุนิพพานไม่ได้ เพียงแต่การไม่มีมันช่วยลดสัมภาระในชีวิตของเราให้ลดน้อยลง จริงๆ แล้วธรรมะก็คือวิธีการดำเนินชีวิต การเข้าใจตนเอง การปรับตัวมองชีวิตในแง่ของความเป็นจริง ยอมรับการเกิดขึ้นทั้งที่คาดเดาได้และไม่ได้ การเป็นโสดคือการใช้ชีวิตแบบหนึ่งประเด็นหลักจะอยู่ที่ว่าเราพึ่งตนเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ทำอะไรขอให้คิดถึงผู้อื่นให้เยอะๆ กิเลสมันก็จะเบาบางลง ต้องการอะไรเพื่อตนเองน้อยลง มีความสุขจากการเห็นคนอื่นเป็นสุข ถ้าเราเข้าใจตัวเอง รู้ว่าต้องการอะไร ถ้าเหงาจะจัดการยังไง บอกอะไรให้อย่าง พยายามทำงาน อย่าอยู่ว่างๆ แบบฟุ้งซ่าน ว่างมากก็ฟุ้งซ่านมาก หมกมุ่นมาก ทำงานใช้ความคิด ออกแรง ขยันขันแข็ง มันก็ช่วยลดนิวรณ์ได้ เป็นโสดหรือมีคู่ก็เป็นสุขได้ถ้าใช้ชีวิตเป็น

ธรรมะพารวย

ใครๆ ก็อยากจะรวย แทบทุกคน ก็เป็นฝันหวานถึงบ้านหลังใหญ่ รถคันโก้ เงินเต็มแบงค์ ทองเต็มเซฟ แล้วธรรมะชี้ช่องรวยให้เราได้อย่างไร วิธีการหาเงินเข้ากระเป๋าและการหาเลี้ยงชีพมีมากมาย แต่เราควรประกอบอาชีพมันพอเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัวอย่างพอเพียงและอยู่ในศีลธรรมอันดีหาเงินมาใช้ให้ความสุขแก่ตนเอง

ถ้าเหลือก็เผื่อแผ่ให้กับสังคม แบ่งปัน เราต้องการอยู่ในสังคมที่ดี สงบสุข อย่างยั่งยืน เราซึ่งอยู่ในสังคมนั้นก็ต้องเกื้อกูล ศาสนาพุทธสอนเรื่องสายกลางความพอดีพอเหมาะไม่ตึงเกิน ไม่หย่อนเกิน ไม่ทรมานเบียดเบียนตนเอง และไม่เห็นแก่ตัวจนไปเบียดเบียนทำร้ายคนอื่น เช่นถ้าเราอยากรวย เราก็เก็บเงินทุกเม็ดไม่จ่าย ไม่ควักอะไร ไปกินข้าวกับเพื่อนก็ไม่จ่าย อ้างว่าเพื่อนรวยกว่า อ้างสารพัด คนเรามักหาเหตุผลมาเข้าข้างตัวเองได้เสมอ ปกปิดความผิดของตัวเองหรือหาเหตุผลให้โทษหนักกลายเป็นเบา ถ้าเราเห็นแก่ตัวเพื่อนก็เดือดร้อนคนก็ไม่อยากคบ เราไปเจอคนแบบนี้เรายังรังเกียจเลย แล้วทำไมเราไปเป็นเองเล่า

หลักการสำคัญ เทคนิคความร่ำรวย มั่งคั่ง ก็คือทุกคนต้องรู้จักวิธีบริหารเงินให้พอเพียงกับความต้องการใช้จ่ายของตนเอง ใช้จ่ายในเรื่องที่จำเป็นก่อน เงินเดือนหมื่น รายได้เป็นแสนก็ใช้อีกแบบ หรือจะใช้แบบพอเพียงที่เหลือก็แบ่งปัน อย่างมูลนิธิบิล เกตส์ หรือวอร์เรน บัฟเฟตต์ เศรษฐีอันดับ ๑ ของโลก เก็บไว้แค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือบริจาค เพราะ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของทรัพย์สินก็เหลือจนล้นใช้ยังไงก็ไม่หมด นั่นแสดงว่าบุคคลเหล่านี้ไม่ได้ตกเป็นทาสของเงิน ที่พร้อมจะทำทุกอย่างไม่ว่าถูกหรือผิดเพื่อจะให้ได้เงินทองมา จะโกงชาติบ้านเมือง โกงภาษี จนประเทศชาติซึ่งได้ชื่อว่าอุดมสมบูรณ์ที่สุดจะมีคนอดตายอยู่แล้ว เพราะหมื่นล้านที่มีอยู่มันไม่พอ เคยดูหนังฝรั่งพระเอกเป็นหมอแล้วทำงานให้ UN องค์กรช่วยเหลือผู้ยากไร้ทั่วโลกของสหประชาชาติ พระเอกเอาเด็กเอธิโอเปียที่ผอมขาดอาหารเข้ามาประท้วงในงานเลี้ยงของ

พวกเศรษฐีกินข้าวโต๊ะละ ๒๐,๐๐๐ – ๓๐,๐๐๐ พระเอกบอกว่าอาหาร ๑ โต๊ะของคุณเลี้ยงคนในเอธิโอเปีย ๑ ครอบครัวได้เป็นปี คนที่กำลังอดอยาก ท้องหิว และขาดสารอาหารไม่เคยรู้จักคำว่าอิ่ม ไม่เคยมีน้ำสะอาดดื่มเต็มๆ แก้ว ดูแล้วรู้สึกว่ามันโดน โดนใจ เพราะว่าบางครั้งเห็นคนกินไวน์ขวดละแสนแล้วมันสะท้อนใจ บางทีอยากจะขอเขาเอามาทำเรือนเพาะเห็ด ซื้อเมล็ดพืช ขุดบ่อเลี้ยงปลา ฯลฯ ให้โรงเรียนในชนบทยากจนเถอะ ไวน์ขวดเดียวเลี้ยงเด็กได้ทั้งโรงเรียนแล้วได้ยั่งยืนด้วย กุศลแรงด้วยนะ เพราะกิเลสของตัวเอง เพื่อเกื้อกูลคนอื่น เห็นเด็กผอมๆ เป็นร้อยคนกินอาหารอย่างอร่อยมีความสุข คุณก็ปีติมีความสุขไปด้วย

การไม่เบียดเบียนตนเอง เราก็ต้องขยันหาเงิน แต่ต้องแบ่งเวลาให้ครอบครัวให้ตัวเองด้วย วางแผนการใช้เงินแบ่งเป็นสัดส่วนเพื่อยังชีพ การศึกษาลูก รักษาพยาบาล เลี้ยงพ่อแม่ ฯลฯ อะไรไม่จำเป็นก็ยับยั้งชั่งใจ ไม่ใช้จ่ายในสิ่งที่เป็นอบายมุขเอากลับมาทำลายตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่นก็คือการงานอาชีพสุจริตเต็มกำลังความสามารถ ไม่โกงเวลาราชการ ไม่คอร์รัปชั่น ไม่ใช้อิทธิพลเส้นสายช่วยพวกพ้องกลั่นแกล้งคนอื่น หรือสร้างความเดือดร้อนให้สังคม ดูแลสิ่งแวดล้อมในสังคมไปด้วย ทุกครั้งที่จะมีการวางแผนใช้เงินก็ต้องคิดว่า มันดูมีค่ามีประโยชน์ต่อตนเองเพียงพอกับความต้องการไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ ความหลง และการกระทำดังกล่าวต้องส่งผลดีต่อตนเองและบุคคลรอบข้างอีกด้วย ถ้าคุณใช้เงินแบบนี้ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาคุณจะเป็นคนรวยเหลือเพียงพออย่างที่คุณต้องการและเป็นการ

รวยแบบยั่งยืนเป็นกุศลอีกด้วย เคล็ดลับอีกข้อก็คือ ลองหันมาทำบุญ ละบาป รักษาศีล ๕ อย่าลืมต้องละบาปด้วย เคยมีคนทดลองทำ ผลคือชีวิตดีขึ้นทุกด้าน กำลังจนมุม กำลังแย่ มันก็พลิกกลับเงินทองก็มีเพิ่มขึ้น ไม่ใช่อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์อะไรมันมีเหตุผลอธิบายได้ตามหลักพระพุทธศาสนา และความเป็นจริง ใจคุณสงบ ใจเป็นกุศลคุณนิ่งได้เพราะสวดมนต์ นั่งสมาธิ คุณไม่เมาแฮ้ง ปวดหัว คุณมีสติทุกครั้งที่จะทำอะไร คุณทะเลาะกับแฟนกำลังจะไปตบเมียน้อย คุณก็มีสติคุณจะไปขายของค้าขาย จะไปพูดจากับลูกค้าก็รู้จังหวะ เพราะคุณมีสติ ตอนไหนควรเชียร์ตอนไหนควรนิ่ง จับอารมณ์ของลูกค้าได้ รอคอยได้หน้าตายิ้มแย้มบางทีลูกค้าจะซื้อเพราะเราแค่ยิ้มนี่แหละ กำลังเป็นหนี้แทบจะหนีไปฆ่าตัวตายก็หาทางออกได้ ลองเจรจาขายสมบัติ ขวนขวายทำงานพูดกับเจ้าหนี้ดีๆ กล้าเผชิญปัญหา เค้าฆ่าตัวตายเค้าก็ไม่ได้เงิน แต่ถ้าให้โอกาสคุณแล้วคุณหาไปได้ปัญหามันก็แก้ได้ มันอาจจะยากตอนแรก พอแก้ไขทีละเปราะมันก็สำเร็จ คนเรามันใจร้อนต้องรู้ดำรู้แดงภายใน ๓ วัน ๗ วัน ไม่อยากทุกข์นานแล้วเรื่องความรวยพอเรามีธรรมะ มีสติ พูดจาสำรวม สุขภาพกาย วาจา ใจดี ใครก็อยากทำธุรกิจด้วย ใครก็ให้ความร่วมมือใครก็เมตตา แล้วเงินมันจะไปไหน

เป็นตัวของตัวเอง

คงไม่ต้องอธิบายอะไรมากกับหัวข้อนี้ที่เขียนเรื่องนี้ก็เพราะรู้สึกว่า เดี๋ยวนี้คนไทยโดนจูงจมูกกันง่ายมาก ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ จนหรือรวย ถ้าการศึกษาน้อยๆ อ่านหนังสือหรือรับสารที่เป็นประโยชน์น้อยก็จะอาการหนักเข้าไปใหญ่ จะยกตัวอย่างให้ดูเอาเรื่องพื้นๆ ก็เช่น เคยเดินไปเจอเด็กๆ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งประมาณ ๑๐ คน

ทรงผมเหมือนกันหมดซอยยุ่งๆ มีมาปรกหน้ารกๆ ใส่เสื้อคับติ้ว กระโปรงสั้น ทาปากสีเดียวกัน กระเป๋าถือคล้ายๆ กันคืออะไรฮิตทำหมด ดูแล้วตลกถ้าจะไม่มีเลยสักคนในกลุ่มจะคิดว่าทำผมยุ่งๆ มันจะทำให้หน้าเป็นสิวและรำคาญ เสื้อรัดรูปมันไม่เหมาะกับรูปร่างของเรา ฯลฯ

ถ้าเยาวชนของชาติถูกจูงจมูกง่ายแบบนี้ อนาคตก็ลำบากใครอยากจะขายอะไรก็ทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้ดาราใส่ ให้ดาราทำของก็ขายดี จะเป็นของดีหรือเปล่า จำเป็นหรือเปล่า เราจะใส่แล้วสวยไหม ฟุ้งเฟ้อเกินตัวเกินกำลังหรือไม่ ไม่ต้องคิดต้องขวนขวายมีให้ได้ ไม่งั้น Out หรือคนรุ่นใหม่เพิ่งเรียนจบเริ่มทำงานก็คิดว่าต้องมีคอนโดเก๋ๆ รถเท่ห์ๆ ใช้ของ Brand name ต้องไปกินกาแฟแก้วละ ๑๕๐ บาท ตามร้านหรูๆ ทันสมัย เคยหยุดถามตัวเองบ้างไหมว่าทำไปทำไม มันให้อะไรกับตัวของเราเพ้อเจ้อ สนุกไปวันๆ ไม่มีเป้าหมายในชีวิตฟุ่มเฟือยตามกระแสไม่ดูตาม้าตาเรือ อยากทำงานสบายๆ เงินเดือนเยอะๆ มือถือรุ่น

ใหม่ แพงๆ ลูกเล่นเยอะๆ เทคโนโลยีทันสมัย บางเรื่องมันไม่จำเป็นนักไม่มีมันก็ไม่เดือดร้อนก็ไม่ต้องไปตามมันมากมันเปลือง วุ่นวาย เรื่องหลอกให้คนบริโภคล้นเกินฟุ่มเฟือย ผิดศีล ไร้สาระเยอะมาก แม้แต่การตั้งชื่อหมียังแฝงการพนัน ถ้าไม่คิดอะไรส่งไปใบสองใบ เอาเงินช่วยสวนสัตว์ก็ ok แต่ส่วนมากจะหวังรางวัลกันทั้งนั้น โอกาสถูกหนึ่งต่อสองล้าน

มีโยมคนหนึ่งโทรมาเล่าให้ฟังเค้าไปอ่านหนังสือธรรมะแล้วลองดึงออกมาใช้กับชีวิตเค้า เรื่องลดความฟุ่มเฟือย สาเหตุที่ต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิตก็เพราะเค้ามีหนี้สินมันเป็นภาระหนักอก เค้าตัดสินใจขายบ้านหลังใหญ่ ที่มีสระว่ายน้ำ (ซึ่งปีหนึ่งวายน้ำ ๒ ครั้ง บ้านหลังใหญ่ที่ต้องจ้างคนใช้ ๒ คน เพื่อดูแลความสะอาด) มาเป็นบ้านหลังเล็ก เค้าตัดสินใจขายบ้านหลังใหญ่ในราคาที่ไม่มีกำไร ไม่ได้เงินมากแบบที่ตั้งใจไว้ แต่คิดว่าถ้าช้ากว่านี้นอกจากจะไม่มีกำไรจะขาดทุนเข้าไปอีก เพราะต้องไปจ่ายดอกเบี้ยธนาคารทุกเดือนๆ แค่ลดค่าใช้จ่ายบ้านหลังใหญ่ ๖ หมื่น ค่าคนใช้ ๑ หมื่น ค่าเดินทางที่ไกลจากที่ทำงาน ค่าเสียเวลาในการเดินทางเหน็ดเหนื่อย แล้วได้กำไรมาเป็นเวลาที่ได้เล่นกับลูกหลานมากขึ้น บ้านหลังเล็กดูแลง่ายอยู่สบายไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น มีความเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ต้องกังวลตอนคนใช้ ลากลับบ้านหรือลาออก มีเงินเหลือเก็บ นี่แสดงว่าหนังสือธรรมะเล่มนั้นได้เปลี่ยนชีวิตคนๆ หนึ่งให้มีความสุข ความเจริญ พัฒนาไปในทางที่ดีงามสงบร่มเย็น เป็นเพราะเค้ามีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดติดความหรูหราตามกระแส มองโลกตามความเป็นจริง แก้ปัญหาด้วยปัญญา

คนเราควรจะเชื่อมั่นในตนเอง แต่ต้องไม่หลงผิดคิดผิดนะ การเชื่อมั่นในตนเองไม่ใช่จะออกตามความคิดเห็นอะไรก็ค้านไปหมด เถียงหน้าดำหน้าแดง บอกฉันเป็นคนมั่นใจในตัวเองสูง ความคิดของเราต้องเป็นใหญ่ต้องถูกไปหมดใครคิดไม่เหมือนเราต้องดันทุรังเถียงเอาชนะให้ได้ ปากก็บอกรับฟังคนอื่นแต่ใจไม่ร่วมมือด้วยเลย การเป็นตัวของตัวเองมันคือ คิดแบบของเราทำดีแบบของเราเหมาะสมกับตัวเรา ความชอบของเรา ถ้าใครมาชักจูงโฆษณาชวนเชื่อ โน้มน้าวด้วยวิธีต่างๆ ถ้าเราไม่เห็นประโยชน์ไม่พอเหมาะพอดีกับตัวเราก็ไม่ต้องไปรับไปทำตาม หรือไปช่วยประท้วงตากแดดตากลมไม่ได้อะไรขึ้นมา ถูกหลอกเป็นเครื่องมือของคนพูดเก่งน่าเชื่อถือหาประโยชน์ใส่ตัวเปล่าๆ

เป็นหนี้ เป็นทุกข์

เศรษฐกิจตกต่ำเที่ยวนี้ คนตกงานกันมากทั่วโลกหลายล้านคน บริษัทปิดตัวไปเยอะมาก คนที่จะพอมีฐานะก็พอจะรับมือไหวพอจะสู้ไหว คนที่เคยประหยัดมัธยัสถ์ไม่ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยพอมีเงินเก็บก็พอรอด **แต่พวกมือเติบตอนหาได้ไม่เก็บขี้เกียจทำงานวันนี้ได้เงินอยู่ได้ ๓ วันก็นอนพักแล้วเงินหมดค่อยไปทำใหม่ หรือทำแบบเอาแต่ใจตัวเอง งานหนักก็ลาออก เจ้านายดุก็งอนลาออกลืมคิดไปว่างานหายาก ไม่มีรายได้แล้วจะทำยังไง** มีอีกหลายนิสัยที่จะทำให้ยากจนก็อบายมุขคือทางแห่งความฉิบหาย กินเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ดูการละเล่นเป็นนิจ

คบคนชั่วเป็นมิตรเกียจคร้านการทำงาน เศรษฐกิจแย่ๆ แบบนี้บางที หลงผิดไปข้อเดียวก็ทำให้แย่แล้ว แม้แต่มีงานทำแต่ไม่พัฒนาตัวเอง เคยปลูกข้าวมา ๕๐ ปีก็ปลูกต่อไป ไม่คิดไม่ค้นคว้าหาความรู้มัน ก็ไม่ทันโลก ทันเทคโนโลยีที่จะใช้แรงน้อย ทุนต่ำ ผลผลิตเยอะ อาชีพอื่นๆ ก็เช่นกัน ยิ่งเป็นอาชีพต้องใช้ความรู้ความสามารถ เยอะๆ ก็ต้องหมั่นพัฒนาตัวเองเพิ่มพูนความรู้แล้วพอตกงาน ไม่มี เงินเข้า มีแต่ทางออก ทีนี้ก็จะทำให้เป็นหนี้เป็นสิน ถ้าหนี้สินเกิด จากการก่อขึ้นเองยังพอทำใจได้ แต่บางคนมีหนี้สินจากคนอื่นก่อ ให้ เช่นไปค้ำประกัน ไปยืมให้คนอื่น เล่นแชร์แล้วโดนโกง พวกนี้ จะเครียดหนัก หนี้สินบางเรื่องก็จำเป็นมาก เช่นพ่อแม่ป่วย เห็นบางคนรักษากันเป็นล้านๆ น่าเห็นใจมาก แต่ต้องบอกเผื่อไว้หน่อย เรื่องพวกนี้ต้องเตรียมตัวไว้ก่อน ทำประกันไว้ล่วงหน้า ไม่งั้นเจอ จะแย่เลยนะ

การไม่เป็นหนี้เป็นสุขทางโลก คำสอนของพระพุทธเจ้า ทันสมัยมากเพราะผ่านไป ๒,๐๐๐ กว่าปีก็ยังเป็นสัจธรรม ตอนนี้ การโฆษณา การตลาดของสินค้าต่างพยายามให้เราเป็นหนี้กัน มาก ทีวีต้องจอแบน เครื่องเสียงต้องรุ่นใหม่ คอมพิวเตอร์ มือถือ ต้องเปลี่ยนกันบ่อยๆ เพราะมีเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามา บางคนมี มือถือ ๒ เครื่อง ๓ เครื่อง เกินจำเป็น เราต้องทบทวนให้ดีๆ มี สติอย่าไปเชื่อตามโฆษณามาก อะไรที่ไม่จำเป็นต่อการดำเนิน ชีวิตก็คิดให้หนักหน่อย ไม่มีใครมารักมานับถือเราเพราะใช้มือถือ รุ่นแพงหรอก นอกจากชอบที่เปลือกของเราอย่าไปตกเป็นเหยื่อ ของการตลาด เสื้อยี่ห้อตัวเป็นหมื่น กางเกงกำลังฮิตตัวหลายพัน

ถ้าหุ่นดีหล่อสวยใส่อะไรก็สวย ตัวละ ๒๐๐ ก็สวย ขอให้ดูสะอาดสะอ้านหล่อสวยทั้งนั้น ถ้าเรารวยก็ว่าไปอย่าง

หนี้สินบางเรื่องก็จำเป็น เช่น ผ่อนซื้อบ้าน เพราะคนมีเงินสดซื้อคงจะน้อยแต่ถ้ารายได้มันยังขาดๆ เกินๆ เช่าเค้าอยู่ก็ไม่เสียหาย คนที่ใช้เงินมือเติบเกินตัวจริงๆ แล้วแทนที่คนจะชอบจะชื่นชม ผู้คน เพื่อนฝูง เค้าครหาว่าทำตัวเวอร์ หลอกตัวเองสร้างภาพ ขาดความน่าเชื่อถือ ถ้าทำงานบริษัทก็ไม่กล้าให้รับงานใหญ่หรอก กลัวจะโกง กลัวจะบริหารจัดการไม่ได้ ตัวเองยังจัดการบริหารไม่ได้เลย ผลเสียตามมาเยอะ

ถ้าจะแก้ปัญหาเรื่องหนี้สิน เราต้องใช้ปัญญาทำให้ใจสบายก่อนขั้นแรกแบกทุกข์ ร้องไห้ นอนไม่หลับ หนี้ไม่ลดนะ มีแต่จะบั่นทอนสุขภาพไปฟังเพลงเบาๆ สบาย ฟังนกร้อง เดินอยู่คนเดียวสงบๆ ออกกำลังกายก็ดีมาก ค่อยคิดวางแผน มีทรัพย์สินอะไรเอามาเปลี่ยนเป็นเงินใช้หนี้ สมบัติอะไรเกินจำเป็นจัดการกับมันซะ มาตัวเปล่ายิ่งว่างเยอะยิ่งสบายตัว อย่าไปยึดติดเลย บ้านใหญ่รถแพง เพชรพลอยใส่ ๑๐ วงก็ไม่มีใครรักเราเพิ่มมีแต่จะหาว่าเราเป็นบ้า เห็นตัวอย่างออกทีวีมั้ยล่ะ คนด่ากันทั้งเมือง มีหนี้ก็ต้องใช้แต่อย่าเอาความวิตกกังวลมาแบก ถ้าวิตกมากก็ลองคิดดูว่าปัญหานี้แย่สุดมันแค่ไหน ฟ้องล้มละลาย โดนยึดทรัพย์ ถ้าเป็นแบบนั้นเราก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ ทำมาหากินอยู่ได้ ถ้าฝึกปฏิบัติเรื่องทาน ศีล ภาวนา กันมาดีอาจมีความสุขกว่าตอนรวยด้วยซ้ำไปไม่ต้องวิ่งวุ่น เครียด ทำงานหนักเพื่อรักษาความร่ำรวย ไม่ได้สอนให้ขี้เกียจแค่อยากสอนให้คิดถึงความพอดี พอเหมาะ หลาย

คนเป็นหนี้มีทุกข์หันเข้าหาธรรมะ เลยพบทางสว่างสุขจริง สงบร่มเย็น อย่าไปยึดติดตัวตนหน้าตากันมากเลย มันไม่อยู่กับเรานานนักหรอก มันต้องเปลี่ยนแปลง หมั่นทำความดีให้เป็นพลังบุญซึ่งเป็นนามธรรมที่จับต้องกันได้ รู้สึกได้ ซาบซึ้งกับมันได้ อย่าท้อถอยต้องอดทน ปัญหาเราสร้างมาเราต้องแก้กันไป รักษาใจไว้ให้ดีๆ รับรองว่าแก้ได้ทุกคน

นิสัยการประหยัด

จริงๆ แล้วนิสัยการประหยัดควรจะฝึกตั้งแต่ตอนเล็กๆ อายุน้อยเพราะมันฝึกง่าย แล้วจะติดตัวเป็นนิสัยมาตอนโต อย่าปล่อยปละละเลย เราไม่รู้ว่าอนาคตจะรวยหรือจน เศรษฐกิจจะเป็นอย่างไร ฝึกนิสัยประหยัดไว้ให้ลูกหลาน โตขึ้นจะไม่ได้ลำบาก หรือไม่ปรับตัวเก่งในภาวะฝืดเคือง แถมยังเห็นคุณค่าของสิ่งของเงินทอง คนไทยกินทิ้งกินขว้างกันมาก ไปดูตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดตามห้างจานละ ๑๐๐ บาท กินไปครึ่งจานก็ทิ้งถ้าอิ่มจริงๆ ก็เดินไปขอถุงจากห้างมา เก็บกลับบ้านได้ ไม่อย่างนั้นก็ซื้อแต่น้อยก่อน หรือทำตัวง่ายๆ อร่อยไม่อร่อยก็กินๆ ไป ดีกว่าเหลือทิ้ง ซื้อน้ำแก้วละ ๒๐ บาท ดูดไป ๒ คำทิ้ง พ่อแม่ลูก ๓ คนซื้อไป ๖๐ บาท แทนที่จะซื้อ ๒ แก้ว หยิบหลอดมา ๓ อันก็จบเรื่อง ถ้าเราฟุ่มเฟือยให้ลูกเห็น โตขึ้นอย่าหวังไปสอนให้เขาประหยัด ขนมถุงละ ๒๐ – ๓๐ บาท เด็กๆ หยิบกิน ๒ ชิ้นก็ทิ้ง ถ้าไม่กินจริงๆ ก็มัดปากถุงแล้วเอาไปให้คนแถวๆ บ้านกินยังดีกว่า การใช้

เงินเพื่อปัจจัยสี่ของพวกเรา ถ้าเราจัดการบริหารดีๆ จะไม่มีวันจน เคยไปบ้านชาวสวนเขาจะปลูกผัก ผลไม้ ๒ - ๓ อย่าง พอทำกับข้าวก็จะหาจากที่บ้านมีไม่ต้องไปอยากกินอะไรให้มันพิสดาร มีกะเพราก็กินข้าวผัดกะเพรา มีมะนาวก็กินน้ำมะนาว มีชมพู่ก็กินชมพู่ ไม่ต้องไปอยากแอปเปิ้ลหรอก ถ้าอยากจริงๆ ก็นานๆ ที ผลไม้โลละ ๒๐๐ – ๓๐๐ บาท คุณค่าก็พอๆ กันกับกิโลละ ๑๐๐ เลือกดูว่าฤดูนี้ผลไม้อะไรถูก มีคุณค่า ก็กินให้ครบ ๕ หมู่ ผัก ๕ สี ก็โอเคแล้ว อยู่กันแบบง่ายๆ แต่เงินเก็บเยอะเลย รวยเงียบๆ ใส่ผ้าถุงเก่าๆ แต่กินดีกว่าพวกทำออฟฟิศใส่ส้นสูง แถมยังมีเงินเหลือเยอะอีกด้วย ถ้าจะมาโยงเรื่องธรรมะกับการประหยัด ก็คือเราต้องมีสติในการกินใช้ การดำรงชีวิต ประหยัดมีเงินเก็บ ไม่ประมาท ทุกข์ของคนเราไม่ใช่อกหัก โกรธ ตกงาน แค่นั้นนะ มันยังรวมไปถึงความอยากได้อยากมี อยากเกินตัว เรามักไปนั่งสมาธิ เพื่อระงับความโกรธ ความเศร้าหมอง ปลง ปล่อยวางเมื่อเกิดปัญหา แต่จริงๆ แล้วอาการอยากนี่ เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรฝึกควบคุม ระงับให้มันลดน้อยลง เห็นคนข้างบ้านออกมอเตอร์ไซค์คันใหม่ ผ่อนแค่เดือนละ ๒,๐๐๐ บาทเอง เราก็ออกได้ เสื้อผ้าตามห้างลดราคาก็ไปโกยมา ที่มีอยู่มันก็ยังใส่ได้จะอ้างว่าเชย ก็เลือกที่มันเรียบๆ ใช้ได้นานๆ ไม่ตามแฟชั่นมาก ใช่ว่าคนจะมารักเรามากซะที่ไหน ไอ้พวกที่รักที่ชื่นชมเราที่เปลือกนอกนี่ต้องระวัง ทำให้เราเหลิงเราบ้าแต่งตัวเพื่อให้เขาชื่นชม มันได้อะไรกับตัวเราสาระของการมีชีวิตอยู่ที่ไหน คนปากพร่อยหวังผลประโยชน์ก็ชมไป จริงใจหรือเปล่าต้องหัดคัดกรองดู การอยากมี

อยากได้ แล้วไม่ได้เป็นทุกข์ทางโลกอย่างหนึ่ง ถ้าเพื่อนใช้กระเป๋า ๒,๐๐๐ บาท แล้วเราใช้ ๑๙๙ บาท แล้วเพื่อนไม่รัก เราควรจะอธิบายเหตุผลในการใช้ให้เขาฟัง ถ้ายังไม่รู้เรื่องก็ให้วางเฉยเสีย หรือถ้าเจอเพื่อนคนอื่นกลุ่มอื่นที่มันมีสาระ เข้าใจชีวิต มีนิสัยประหยัดก็ลองไปคบคนใหม่ๆ ดูชีวิตมีทางเลือกทั้งนั้น อะไรที่มันเป็นขยะของชีวิต ทำให้ชีวิตลุ่มหลงยึดติด ขุ่นมัว ไม่มีประโยชน์ก็โยนขยะทิ้งวันละชิ้นสองชิ้น วันหนึ่งมันจะลดน้อยลง หมดลงได้ กลายเป็นความจริงมีประโยชน์มีความสุขอย่างแท้จริง

อย่าไปขยายความทุกข์

เคยพบเจอคนที่เป็นโรควิตกกังวลไหม เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตก็เก็บมาทุกข์มาหงุดหงิด เช่นลูกค้าจ่ายเงินช้าไป ๒ วันก็จะเป็นจะตายโทรทวงไม่รู้กี่รอบ สร้างความรำคาญและบาดหมางใจจริงๆ หรือฝากสามีซื้อขนม ถ้าสามีเอามาผิดก็โกรธก็งอน ไม่กินไม่ได้ดั่งใจ จริงๆ แล้วมันเรื่องเล็กกินๆ เข้าไปพรุ่งนี้ค่อยซื้อใหม่ ไม่กินก็ให้คนอื่นไปก็จบ ทำให้คนหวังดีเสียกำลังใจ คนดูแลและบริการเรารำคาญเจอบ่อยๆ ก็เป็นการสร้างความทุกข์ให้คนอื่น เราต้องมาฝึกฝนกันอย่างจริงจังที่จะลดอาการหงุดหงิดวิตกกังวล ใครทำอะไรให้ไม่ถูกใจพอรู้ว่าหน้าจะออกอาการงี่เง่าก็รีบเดินหนีไปกินน้ำเย็นๆ ตั้งสติพุทโธก็ได้ พอน้ำเสียงอ่อนลงอารมณ์สงบเย็นสบายแล้วค่อยมาสื่อสารกัน ตัวเราเองถ้าร้อนได้ทุกเรื่องวิตกกังวลมากๆ ระวังโรคประสาทถามหา ยิ่งตอนนี้คนเป็นโรค

ซึมเศร้ากันมากโดยเฉพาะผู้หญิงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปเป็นกันถึง ๖ - ๗ % น่ากลัวนะโรคนี้ อาการมันจะหมดแรงเบื่ออาหาร บางทีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ พูดมากเกินไป หรือบ่นเรื่องทุกข์บ่อยๆ บางคนก็เก็บตัวไม่อยากทำอะไรอยากฆ่าตัวตาย บางคนก็ทำซ้ำๆ ตั้งหลายทีอันตรายมาก คอยสังเกตอาการคนรอบข้างกันบ้างใส่ใจกันบ้าง สังเกตตัวเองด้วยพอมีอาการก็ไปพบหมอ รักษาหายได้ ใช้ยาไม่เท่าไรหรือออกกำลังกายมากๆ ก็หาย คนเราพอเจอความทุกข์กิเลสของเรามันจะคอยผลักไม่ต้องการ ไม่อยากได้ อยากหลบหนี เราก็รู้ความจริงของชีวิตกันแล้วว่า ไม่มีใครไม่เป็นทุกข์ ดูละครประวัติศาสตร์เกาหลี มูยูล ซิ พระราชายังไม่สมหวังในความรักเลย ยังต้องเสียน้ำตาให้ความพลัดพรากเลย

สิ่งที่ต้องระวังคือใจของเราอย่าไปขยายความเรื่องทุกข์ของเราให้มันใหญ่โตเกินจริง ไอ้อาการขยายความนี้มันมีความวิตกกังวลบวกเพิ่มไปด้วยหลายๆ เท่า เช่น ลูกกลับบ้านดึก ผิดเวลา ติดต่อทางโทรศัพท์ไม่ได้ เราก็คิดไปว่าลูกเกเรไม่เชื่อฟังเรา ต่อต้านเรา หรือใครมาทำร้ายลูก จะโดนรถชน ถูกฉุด อะไรอีกเยอะแยะที่จะคิดไปจินตนาการไป คิดเยอะก็ทุกข์เยอะกังวลเยอะ โอกาสเกิดปัญหามันก็ไม่มากหรอก แล้วถ้ามันมีปัญหาเกิดขึ้นตอนเราไม่ได้อยู่ด้วยก็ช่วยอะไรไม่ได้ กังวลไปก็ไม่มีประโยชน์ บางเรื่องเช่นเรื่องหนี้สิน หาเงินมาใช้หนี้ก็ไม่เครียด กลัวไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีเงินใช้ กลัวคนมาด่ามาทวงอับอาย ฯลฯ เอาเป็นว่าคิดพอประมาณให้พอดี เจรจาประนอมหนี้ซะ เก็บไว้ทำไมของบางอย่างเก็บมา ๒๐ ปีไม่เคยหยิบมาใช้ประโยชน์เลย เก็บไว้ให้รกเปล่าๆ มัวแต่

กลัวเสียหน้าก็แบกความทุกข์กันต่อไป มีวิธีแก้ความกังวลได้อีกอย่างหนึ่งคือ ให้คิดว่าสถานการณ์ที่เราเจอเลวร้ายที่สุดคืออะไร แล้วถ้าเราเจอเราจะทนได้ไหม ผ่านมันไปได้ไหม ยกตัวอย่างก็เช่น เราเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ เราก็รู้ว่าผ่าตัดก็หายโอกาสตายน้อยมาก อย่างแย่ที่สุดก็คือเจ็บทำงานไม่ได้ ๔ - ๕ วัน พอคิดได้เราก็หายกังวล ห่วงงานไปก็ลุกไปทำไม่ได้ขาดรายได้ก็ต้องยอม หมอจะทำเจ็บทำอะไรก็ต้องยอม วิตกกังวลไปก็ยิ่งเจ็บมากขึ้น หรือพวกความทุกข์เรื่องความรักก็เหมือนกัน พอเจออะไรที่อาการมันบอกว่ารักเริ่มมีปัญหาเราจะทุกข์กับมันมาก หน้าตาโทรม ร้องไห้ตาบวม แต่เรารู้ว่าอย่างแย่ที่สุดก็คือเลิกกัน แล้วเราอยู่ได้ไหม เคยอยู่คนเดียวได้เดี๋ยวนี้อยู่ไม่ได้ซะแล้ว จะรีบไปทุกข์ล่วงหน้าทำไมอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด อีกอย่างก็คือเรื่องที่เรามักจะกังวลโอกาสมันเกิดน้อยมาก อย่ารีบไปเอาทุกข์มาสุมหัวใจเพิ่มเลย แค่เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นทุกข์สามัญก็มากพออยู่แล้ว

สำรวจใจ

เรื่องอะไรที่เป็นความดีทำแล้วชีวิตจะสุขสงบ สุขเย็นไม่เร่าร้อนทุกคนรู้หมดแล้วทำไมเรายังทำบาปทำกรรม ทำชั่ว เบียดเบียน รังแกคนอื่น รู้ไหมว่าบางเรื่องดูไม่ค่อยออกว่าบาป เช่นซื้อของมาต้นทุน ๑๐ บาท ขาย ๑๐๐ บาท ทางด้านการตลาดกำไรสูงสุดคือดีที่สุด แต่ทางธรรมมันคือบาป เบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบ ขาดเมตตา ความโลภเป็นอวิชชาจูงใจให้เราคิดผิดทำผิด

เหตุผลที่คนยังทำกรรมชั่วกันอยู่ ผิดศีลกันอยู่เพราะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตัวเอง ยังไม่เห็นความสำคัญของธรรมะซึ่งก็คือ วิธีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง สุขสงบ ไม่ใช่สุขแบบเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลง เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย พอมีความสุขก็เพิ่มกิเลสในใจ เพิ่มความอยากกลัวว่าความสุขจะหายไปหมดไป มันก็ไม่เป็นสุขที่แท้จริงเสียที เราควรมีศรัทธาต่อคำสอนของพระพุทธองค์ ศึกษาดูให้ถ่องแท้ว่าจริงๆ แล้วก็คือการไม่ยึดติดอะไร การควบคุมกายใจให้เรียบร้อย จะควบคุมกายได้ก็ต้องใช้ใจสั่งแล้วใจหรืออารมณ์ความรู้สึกถ้าเราหัดควบคุมฝึกฝนทุกวัน ฝึกสมาธิครั้งละ ๒๐ - ๓๐ นาทีวันละ ๓ - ๔ รอบ ใจของเราก็จะสงบขึ้น ใจเย็นขึ้น มีเหตุผลรอคอยได้ ลดความเร่าร้อน เราไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเพื่อให้เห็นอะไรหรือเห็นปาฏิหาริย์อะไร ใครจะบินได้เหาะได้ ใบ้หวยแม่น ไม่ใช่ทางดับทุกข์เราอย่าไปสนใจ ถ้านิ่งแล้วเราเห็นอะไรที่ไม่อยากเห็นก็หลับตาซะก็หายไปแล้ว พักสักครู่ค่อยไปนั่งใหม่พอใจสงบเราก็หยิบปัญหามาพิจารณา ถ้าทำแล้วยังไม่ค่อยสงบก็พยายามทำไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ ทำถูกต้องก็ถึงเป้าหมายได้ ปฏิบัติภาวนาหลายครั้งก็ให้ผลไม่เหมือนกันไม่ต้องไปเครียด บางครั้งก็สงบมีปีติ บางครั้งก็ไม่ เดินสายกลาง แต่ต้องมีความเพียรทำบ่อยๆถ้าไม่อยากนั่งหลับตาก็มีสติไปจับการกระทำอิริยาบถของเราได้กำลังเดิน กำลังเปิดประตู ตักข้าวเข้าปากเคี้ยว รับโทรศัพท์ เอาสติไปกำหนดรู้ทันอาการ พอเรามีสติสัมปชัญญะทำอะไรก็พลาดน้อยลง โทสะ โมหะน้อยลง ดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบมากขึ้นวิตกกังวลทุกข์น้อยลง ลองปฏิบัติดูแล้วมาวัดผลดูชีวิตจะงดงาม

ขึ้นเป็นประโยชน์มากขึ้น เป็นลูกที่ดี เป็นภรรยาที่ดี เป็นหัวหน้า เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดีขึ้น มองอะไรกว้างขึ้น ยอมแพ้ได้ร้องไห้น้อยลง การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมคือ เรียบง่าย สันโดษ มักน้อย ปลง และปล่อยวาง แต่ไม่ใช่ขี้เกียจต้องขยันหาเงินหาทอง บำรุงร่างกายให้มีที่อยู่อาศัยสามารถดูแลพ่อแม่ ญาติมิตร ลูกให้อยู่สุขสบายได้ตามอัตภาพ ถ้าหาเงินได้น้อยกว่าที่หวังก็พอใจในสิ่งที่เรามี หาได้มากก็แบ่งปันเกื้อกูลคนอื่น

สติและสัมปชัญญะ เป็นปัญญาเบื้องต้นทำให้เรารู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ อะไรดี อะไรชั่ว อะไรบุญ อะไรมีประโยชน์ สติตามทันทุกความคิดของจิต แต่ถ้าจิตหยาบมากๆ ขาดการฝึกฝน สติจะตามไม่ทัน มารู้ตัวอีกทีก็ทำบาปไปแล้ว เราต้องการพัฒนาสติก็ทำได้โดยการสอนจิตตนเองไปเรื่อยๆ พิจารณาดูจิตไปเรื่อยๆ โดยยึดเอาคำสอนของพระศาสดา จิตเรามีความคิดอะไรไม่ดีไม่งาม เราก็สำรวจตรวจสอบดูแล้วก็สอนจิตของตนเองให้มีแนวคิดและประพฤติให้ถูกต้อง เฝ้าดู เฝ้ารู้ ระมัดระวัง ทำบ่อยๆ สติจะเกิด เราจะมีเครื่องมือที่ทรงพลังช่วยให้ดวงจิตของเรารอดปลอดภัยจากอันตรายใดๆ ควรจะมีความเพียรปฏิบัติบ่อยๆ ถ้าท่านมีสติดี สัมปชัญญะดี มีปัญญาดี ท่านจะหาทรัพย์เลี้ยงตัวได้สบาย เศรษฐกิจจะแย่จะเลวแค่ไหน ท่านก็สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาให้ผ่านได้สบาย



อย่าหลงไปกับสิ่งยั่วยวนใจ

มีวิธีบริหารการเงินอีกหลายแบบที่อยากจะแนะนำ ไม่ใช่หนังสือทำอย่างไรให้รวยก็จริง แต่ตอนคนมีปัญหามาปรึกษาก็จะพบปัญหาเรื่องเงินมาเป็นอันดับต้นๆ ถ้าหาเงินเพิ่มไม่ได้ก็ต้องลดรายจ่าย มีสติกับการใช้เงิน ไม่ใช่มีเท่าไหร่ก็ใช้ๆ กันไป พอหมดก็ไปยืมคนอื่น ไปเบิกบริษัทล่วงหน้า ให้เป็นหนี้ เงินเดือนออกก็เอาไปใช้เขา วนเป็นวงเวียนกรรมอยู่อย่างนี้ เมื่อไหร่จะหมดหนี้ ลองทำตามคำแนะนำพวกนี้ดู

๑. จดรายรับรายจ่ายไว้ดู พอสิ้นเดือนก็เอามาดู ไม่ต้องทำสวยหรูเอาดูให้รู้เรื่อง การเขียนเป็นตัวหนังสือ ทำให้เห็นขบวนการจ่ายกับการซื้อของหรือใช้เงินไร้สาระบางอย่างที่ไม่ได้วางแผนไว้ก่อนก็จะหยุดชะงักลง เราจะพูดกับตัวเองว่า เดี๋ยวจะเห็นรายการใช้เงินไร้สาระแล้วจะมานั่งเสียดาย ไม่ใช้ดีกว่า ถึงเรา

จะรู้สึกว่าตัวเองรวย แต่เรายังควบคุมให้เป็นสมถะได้ เคยดูรายการทีวี เขาสัมภาษณ์คนที่จดบันทึกการใช้จ่าย พบว่าชีวิตเปลี่ยนไปจากที่เคยเลวร้ายตกต่ำ เมาทั้งวันสุขภาพแย่ เป็นหนี้กับลูกเมีย พอจดแล้วเอามาดู มาวิเคราะห์หารูรั่วของตัวเอง ของครอบครัว มาปรึกษากันแค่ไม่นานก็มีเงินเก็บ แก้ปัญหาได้ ตัดรายจ่ายเรื่องกินเหล้าออกไป อบายมุขเราดีๆ นี่เอง กินกันจังคนไทยนี่ ทำลายตัวเองแท้ๆ

๒. อย่าใช้บัตรเครดิต การใช้บัตรเครดิตจะทำให้เราอยากได้โน่นได้นี่มากเป็นพิเศษ ไม่รู้ตัวเมื่อจ่ายเงินมากเกินพอดี คนมีวินัยทางการเงินเขาจะจ่ายเงินเรียกเก็บบัตรเครดิตได้หมดทุกสิ้นเดือน ทำให้ไม่ต้องเสียดอกเบี้ย แต่ถ้าเราไม่แน่จริงก็อย่าพกบัตรไปตอนช็อปปิ้ง

๓. หัดบริจาคเงิน การที่เราแบ่งปันให้ผู้อื่น มันทำให้เรารู้สึกว่าเราร่ำรวยพอเหลือจะทำให้คนอื่น พอเราเป็นคนให้หรือบริจาคออกไปมันจะทำให้เราระวังการใช้เงิน เพราะจิตใต้สำนึกต้องการรักษาความรู้สึกว่าตัวเองยังร่ำรวยอยู่ อันนี้ได้มาจากตำราต่างประเทศ แต่ก็เห็นเข้าท่า เขายังบอกอีกว่า ถ้าเราไม่แบ่งปันเอาเงินมาปรนเปรอตัวเองอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นของหรูหรา ใช้ของแพง จิตใต้สำนึกจะลงโทษความเห็นแก่ตัวของเรา ทำให้รายรับเราขาดมือ ล่มจมเพราะใช้เงินไม่คิดหน้าคิดหลัง อ่านดูแล้วสอดคล้องกับคำสอนทางพระพุทธศาสนาของเราเรื่องการให้ จิตที่คิดจะให้สุขกว่าจิตที่จะเอา เมื่อสุขเต็มอิ่มใจก็จะมีแต่สิ่งดีๆ เข้าหาเรา ไม่ได้เป็นการติดสินบน หรือหลอกล่อใช้กลอุบายให้ทำดี

แต่นี่แหละผลของความดี

๔. อย่าเห็นแก่ตัวกับเงินทุกบาท บางเรื่องควรให้และเสียสละบ้าง อย่ากลายเป็นคนเขี้ยวลากดิน ไม่ต้องฟันกำไรลูกค้าเยอะๆ ไม่ยอมลดราคาไม่ยอมแถม อย่าไปกดราคาจนผู้ผลิตแทบไม่มีกำไร ความใจกว้างเล็กๆ น้อยๆ อย่างถูกกาลเทศะจะทำให้เราได้รับผลงานและบริการที่ดี เราเห็นแก่ตัวออกไปเราก็จะได้สิ่งนั้นตอบแทนกลับมา

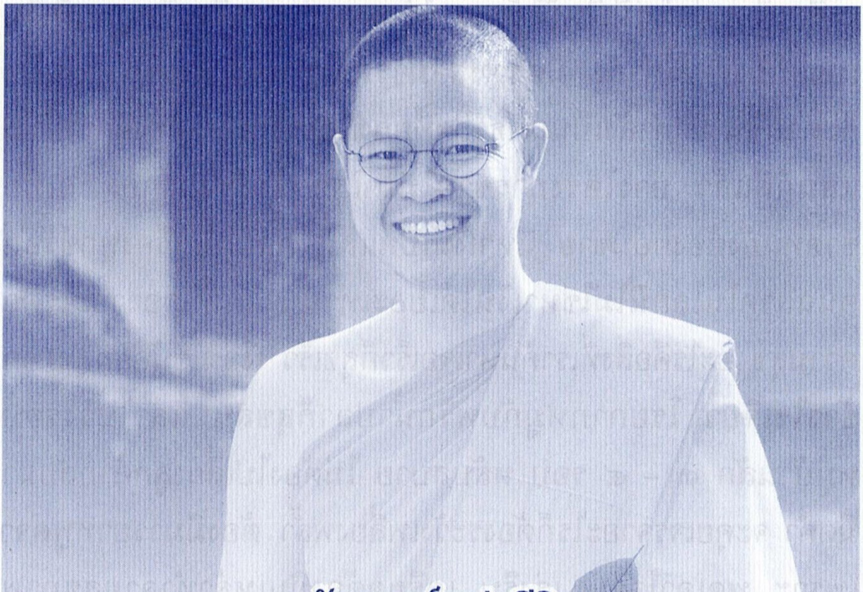
๕. อย่าไปอิจฉาคนมีเงิน คนรวยกว่า มันจะกลายเป็นคิดทางลบ แง่ร้าย ถ้าเราเห็นคนรวยกว่าแล้วชื่นชม ลองสังเกตว่าทำอย่างไรเขาถึงรวย ดีกว่าไปอิจฉา ใจคิดร้ายมันก็ได้สิ่งร้ายตอบแทน คิดดีมันก็สร้างสรรค์ ไม่นานเงินก็วิ่งมาหาเอง ถ้าเรามัวแต่บ่นว่างานที่เราทำ บ่นลูกค้าของเรา หรือเศรษฐกิจไม่ดี มันก็ไม่ดีไปตามความคิดของเรา ลองเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นบวก ในทางที่ดีมีความหวังดู อย่ามัวไปคิดโทษโชคชะตา โอดครวญ ชีวิตมันเป็นแบบนี้ใครก็เจอ เอาเวลามาปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นดีกว่า

๖. เก็บออมเร็วก็สบายเร็ว ถ้าเราเก็บออมตอนเราเริ่มทำงานใหม่ๆ ไม่นานเงินก็จะงอกเงย ควรจะเก็บแต่ต้นเดือน แล้วลองศึกษาเอาเงินไปซื้อหุ้น ลงทุนให้งอกเงยดีกว่า เรียกว่าให้เงินทำงาน ไม่นานเราก็สบาย อยู่ได้ด้วยดอกเบี้ยจากทรัพย์สิน และเราจะได้เลือกทำงานอย่างที่ชอบจริงๆ งานที่เราทำแล้วมีความสุข เงินเป็นวัตถุที่ใช้ในการจับจ่าย ท่าทีของเราต่อเงินเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญและเป็นการก้าวย่างที่สำคัญสู่ชีวิตง่ายๆ และมีความสุข

หาความสุขด้วยตัวเอง

ความสุขเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึก ความเต็มอิ่ม สงบสบายซึ่งแต่ละคนรับรู้ รู้สึกได้เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความอยาก ความทะเยอทะยาน ความต้องการที่ต่างกัน เราทุกคนสามารถตามหาความสุขได้ด้วยตัวเองไม่ใช่เรื่องแปลก แต่วิธีการเข้าถึงความสุขด้วยความเรียบง่าย ขั้นตอนน้อย ปล่อยวางนี้แหละคือความมหัศจรรย์ของชีวิต ลองระดมสมองของพรรคพวกเพื่อนฝูงคิดกลั่นกรองกันดูว่าอะไรบ้าง คือความสุข แล้วไปนั่งอยู่คนเดียวเงียบๆ เลือกทำที่ถูกต้องถูกใจ ดูมันไม่ใช่ปรัชญาอะไรลึกซึ้งหรือต้องใช้คำพูดยากๆ เพื่อการเข้าถึง "คนเก็บขยะขาย เจอเศษอะลูมิเนียมกองใหญ่ ทำเงินเพิ่มได้อีก ๓๐๐ บาท นับเป็นโชคดีจังวันนี้ จะซื้อขนมอร่อยไปฝากลูก เด็กๆ ยิ้มแก้มแทบปริ พอเจอถุงขนมที่พอหิ้วมาให้ แต่นักธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ขายบ้านราคาเป็นล้าน กำไรแค่ ๑ แสนบาท โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงที่ลูกค้าต่อรองเยอะ ลูกน้องไม่มีความสามารถเจรจาเพื่อให้ได้กำไรมากกว่านี้ เสียระบบการบริหาร ลูกน้องรับหน้าไม่ติด กลับบ้านก็หงุดหงิด นอนไม่หลับ" อย่างเหตุการณ์ทั้งสองอย่างนี้ต่างกันตรงไหน ตรงหัวจิตหัวใจที่ใช้คิดนั่นเอง ตอนเราเป็นเด็ก ได้เงินค่าขนมไปโรงเรียนวันละ ๖ บาท เดินไปเจอแบงค์ ๒๐ บาท ดีใจแทบขาดใจตาย เดินจับกระเป๋าอมยิ้ม กลัวมันหายเดินกลับบ้านมีความสุข มาลดความอยากที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามกำลังกิเลส อะไรก็ได้ อะไรก็ใช่ เกิดอะไรขึ้นก็รับได้ แต่ตั้งอกตั้งใจจะมีชีวิตที่ดี ดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง

เหลือเผื่อแผ่ ไม่มีเงินก็ใช้แรง ใช้สมองช่วยเหลือเกื้อกูล มีเงินเยอะก็ยิ่งดี มีกำลัง มีความสามารถจะช่วยได้มากขึ้น ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น ถ้ากำลังเป็นนักธุรกิจที่ยกตัวอย่างให้ดู ก็ต้องคิดว่ากำไรแสนก็ดีแล้ว บางโครงการขายไม่ได้เลย ไม่มีเงินจ่ายดอกเบี้ย ขาดทุนยังต้องยอมขาย นี่หาเงินเป็นแสน กลับเป็นเรื่องทุกข์ร้อน คนฉลาดในโลกนี้ไม่ใช่หาเงินได้เยอะเท่านั้น คนที่เจอว่าอะไรคือความสุข อะไรคือสิ่งที่เราค้นหาเจอเร็วก็สุขเร็ว เงื่อนไขน้อยก็สุขมาก ข้าวไข่เจียว โรยกากหมูกับพริกน้ำปลาก็สุขล้น แล้วไปวิ่งรอบหมู่บ้านสัก ๓ – ๔ รอบ หลับสบาย ไม่ต้องไปเลี้ยงลูกค้ากลับมามืดค่ำ จะคุยเจรจาอะไรก็ต้องระวังเพลี่ยงพล้ำ ต้องมีมารยาทพูดจาเพราะ พูดเอาใจคน เร่งรีบ เครียดต้องกินเหล้าทำลายสุขภาพ ไม่มีเวลาเล่นกับลูก คุยกับภรรยา เด็กเล็กๆ เล่นเก็บใบไม้ก็มีความสุขแล้วเห็นมีความสุขหัวเราะคิกคัก ลูกไม่ต้องการของเล่นราคาแพงๆ มากไปกว่าเวลาที่ได้อยู่ด้วยกัน กินข้าวกัน เล่นกัน เด็กๆ เล่นของแพงๆ ๒ – ๓ ที ก็เบื่อแล้วทำไมเราไม่ดูแลคนรอบข้างของเราให้มีความสุขด้วย ทำงานก็มีความสุขไปด้วย มัวไปกอบโกยทำไปทุกข์ไป ชีวิตออกแบบได้ เราอยากฐานะแค่ไหน มีครอบครัวอย่างไรทำยังไงจะสุขเพิ่มขึ้น มีอะไรให้คิดให้ลองใช้ชีวิตด้านอื่นอีกเยอะ แบกทุกข์ให้น้อยลง ยอมๆ บ้าง เพื่อนรวยกว่าก็ไม่เป็นไร อยากได้น้อยลง โกรธเกลียด หมั่นไส้ หงุดหงิดให้น้อยลง หายใจเข้าออกช้าๆ ดูบ้าง ขอเวลาหยุดอยู่คนเดียวสักวันละ ๑๐ – ๒๐ นาที ลองหาแนวทางถูกต้องถูกใจกันดู



มหัศจรรย์แห่งชีวิต

โดย...พระอาจารย์ ว.วชิรเมธี

๑. ความคิดดีๆ เป็นที่มาแห่งความสุข แน่นอนว่าเมื่อเรามีความคิดดีๆ โลกก็จะดีตามอย่างที่เราคิด ดังที่ท่านว่าไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า "โลกเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเราใส่แว่นตาสีอะไรมองโลก หากมองโลกในแง่ดี ชีวิตมีแต่สิ่งรื่นรมย์ หากมองโลกในแง่ร้าย ชีวิตมีแต่ความวุ่นวายและทุกข์ระทม"

๒. ปัญญาดีย่อมมีความสุข คนมีปัญญาย่อมใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อให้พ้นทุกข์ ดังนั้น สำหรับคนมีปัญญา วิกฤตอยู่ไหน ปัญญาอยู่นั่น ส่วนคนด้อยปัญญา โอกาสอยู่ไหน วิกฤตอยู่นั่น จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนอุปสรรคเป็นอุปกรณ์

๓. ชีวิตของคนดีคือชีวิตที่มีความสุข ดังท่านว่า ดอกไม้หอมได้บางดอก แต่มนุษย์หอมได้ทุกคน หากเขาเป็นคนดี กลิ่นดอกไม้แม้หอมขนาดไหน ก็หอมได้แต่ตามลมเท่านั้น ส่วนกลิ่นความดีของคนดีนั้น หอมหวนทวนลม ฟุ้งกระจายไปในทิศทั้งสี่ ดอกไม้ผลิบานแล้วไม่นานก็ร่วงโรย แต่ความดีของคนนั้น สถิตเป็นนิรันดร์เหนือกาลเวลา

๔. ปฏิสัมพันธ์ดีก็มีความสุข ซึ่งเป็นการเลือกคบมิตร โลกนี้มีมิตรอยู่ ๓ ประเภทคือ ๑. ปาปมิตร เพื่อนชั่ว จงอย่าคบ ๒. กัลยาณมิตร เพื่อนดี จงคบ ๓. พันธมิตร เพื่อนที่ผูกพันกันด้วยผลประโยชน์ จงระวัง

๕. ทำงานดีก็มีความสุข ท่านว่าไว้ คนจำนวนมากเป็นทุกข์ขณะทำงาน แต่เบิกบานเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ โดยหารู้ไม่ว่า ในหนึ่งสัปดาห์มีเสาร์-อาทิตย์แค่สองวัน จงเป็นสุขขณะทำงาน จงเบิกบานขณะหายใจ

๖. มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความสุข ดังผู้รู้ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันถูกอยู่แล้ว มีแต่ความเห็นของเราเท่านั้นที่ผิด ใครทำความเข้าใจคำกล่าวนี้ได้อย่างลึกซึ้ง คนนั้นจะไม่ทุกข์และเขาจะไม่หวั่นไหว ในความผันแปรของชีวิต สิ่งใดเกิดขึ้นมาเขาจะอุทานอยู่เสมอว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง”

๗. ครอบครัวดีทวีความสุข ครอบครัวคือพื้นฐานสำคัญของชีวิต บุตรธิดาคืออนุสาวรีย์ของพ่อแม่ หากลูกเป็นคนดีอนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็งดงาม หากลูกเลวทราม อนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็อัปลักษณ์

ถือก็หนัก วางก็เบา

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ"

ใดใดในโลกอันบุคคลไม่ควรยึดติดถือมั่น

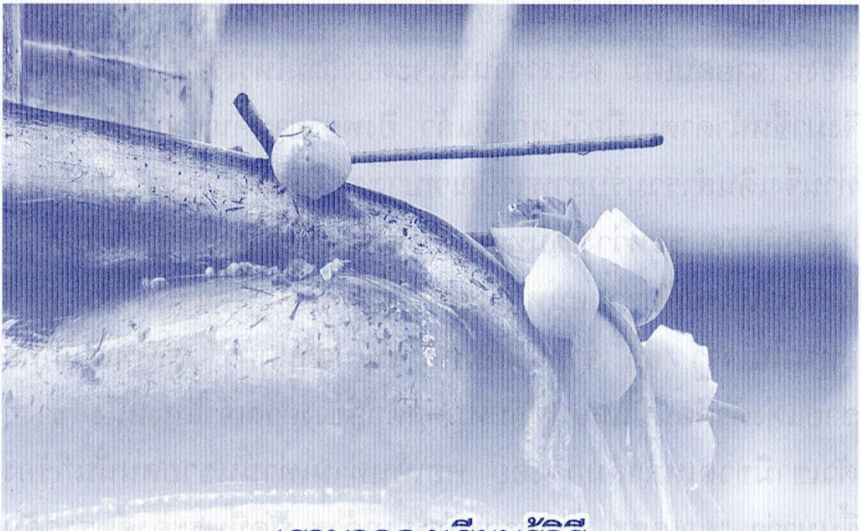
ทำไมไม่ควรยึดติดถือมั่น เพราะที่ใดมีความยึดติดถือมั่น ที่นั่นก็จะมีความทุกข์ ความทุกข์ขยายตัวตามความเข้มข้นของการยึดติด ยึดมาก ติดมาก จึงทุกข์มาก ยึดน้อย ติดน้อย จึงทุกข์น้อย ไม่ยึด ไม่ติด จึงไม่ทุกข์ ความไม่ยึดติดถือมั่น กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า "ความปล่อยวาง" ทำไมจึงต้องปล่อยวาง เพราะทุกอย่างมีความว่างมาแต่เดิม คนที่หลงกอด **"ความว่าง"** โดยคิดว่าเป็น **"ความมี"** ทำไมจะไม่ทุกข์

พระบวชใหม่รูปหนึ่งเดินบิณฑบาตผ่านชุมชนแห่งหนึ่งซึ่งมีผู้คนจอแจ ขณะเดินสำรวมก้มหน้าพอประมาณเพื่อเดินผ่านชุมชนไปอย่างช้าๆ นั่นเอง จู่ๆ ก็มีชายวัยกลางคนคนหนึ่ง ใส่สูทผูกเนกไท ใส่แว่นตาดำ เดินเข้ามาหาท่าน พร้อมทั้งชี้หน้าด่าท่านอย่างสาดเสียเทเสีย พระรูปนั้นตกตะลึง รีบเดินหนีแต่แม้ท่านจะเดินหนีชายคนนั้นพ้นแล้ว แต่เสียงด่าของเขายังคงก้องอยู่ในโสตประสาทของท่านอย่างชัดถ้อยชัดคำ เมื่อกลับถึงวัดพลันก็คิดถึงเหตุการณ์ที่ตนถูกชี้หน้าด่ากลางฝูงชน พระหนุ่มรู้สึกโกรธ จนหน้าแดงก่ำ ยิ่งคิดต่อไปว่า ชายคนนั้นมาชี้หน้าด่าตนซึ่งเป็นพระและตนเองก็จำได้ว่า ตั้งแต่บวชเข้ามาในพระธรรมวินัยก็ยังไม่เคยทำอะไรผิด คิดมาถึงขั้นที่ว่าตนไม่ผิด แต่ทำไมต้องถูกด่า ยิ่งเจ็บยิ่งแค้น วันที่ท่านถูกด่ากลางชุมชนนั้นเป็นวันศุกร์ แต่ตกถึงเช้าวันจันทร์ท่านก็ยังไม่หายโกรธ เช้าวันจันทร์นั้นพระบวชใหม่ประคอง

บาตรเดินผ่านชุมชนนั้นเหมือนเดิม ท่านพยายามสอดส่ายสายตามองหาชายคนเดิม ตั้งใจว่าวันนั้นจะต้องถามให้รู้เรื่องว่า เหตุผลใดจึงมาชี้หน้าด่าตนเมื่อวันศุกร์ที่แล้ว ยิ่งพยายามค้นหากลับยิ่งไม่พบ ท่านจึงเดินสำรวมรับอาหารบิณฑบาตต่อไปจนได้อาหารเต็มบาตร แล้วกลับวัด ระหว่างเดินทางกลับวัด โดยไม่คาดฝัน พระหนุ่มทอดตาไปพบกับชายคนหนึ่งใส่สูท ผูกเนกไท ใส่แว่นตาดำ ท่านอุทานในใจว่า “อ๋อ เจ้าคนนี้เองที่ด่าฉันเมื่อวันศุกร์” ภาพที่เห็นก็คือชายแต่งตัวดีคนนั้นนอนหลับหมดสติอยู่ข้างศาลเจ้าแห่งหนึ่ง ข้างๆ ตัวเขามีขวดเหล้าล้มกลิ้งอยู่ พอเห็นท่านเท่านั้นชายคนนั้นก็ร้องขึ้นมาว่า “ขอเดชะ พระอาญามิพ้นเกล้าฯ บัดนี้พระองค์ทรงกลับมาครองอยุธยาอีกครั้งหนึ่งแล้วกระนั้นหรือ...” ว่าแล้วก็ลุกขึ้นรำเฉิบๆ เช้าวันนี้พระใหม่จ้องมองชายแต่งตัวดีคนนั้นเต็มสองตา แล้วท่านก็สรุปว่า “คนบ้านี่หว่า”

พลันที่ท่านประเมินว่า ชายแต่งตัวดีคนที่ชี้หน้าด่าท่านเมื่อวันศุกร์ที่แล้วเป็นคนบ้าที่มาในร่างของคนแต่งตัวดี เท่านั้นเอง ความโกรธที่ก่อตัวเป็นเมฆดำทะมึนอยู่ในใจของท่านมานานถึงสามวันพลันอันตรธานไปอย่างง่ายดาย ชนิดไร้ร่องรอย ทำไมเราจึงปล่อยวางต่อคนบ้าได้ง่ายดายเหลือเกิน แต่กับคนปกติทำไมเราจึงมีความรู้สึกว่าต้องเอาเรื่องราวให้ถึงที่สุด

http://www.baanmaha.com



เรามาลองเรียนรู้วิธี
อยู่กับความทุกข์ให้เป็นสุขกันดีกว่า

๑. อยู่กับความจริง ทิ้งความกังวล

ความทุกข์หลายอย่างในชีวิตของเรา ถ้าว่ากันตามเนื้อผ้าแล้วสัดส่วนของความทุกข์จริงๆ จะมีไม่มาก แต่บางครั้งที่รู้สึกทุกข์มากๆ เป็นเพราะว่าเราสร้างภาพความทุกข์นั้นให้ใหญ่โตเกินจริง เช่น ใครบางคนพอรู้ว่าจะไปสอบสัมภาษณ์วันพรุ่งนี้ คืนนั้นทั้งคืนนอนไม่หลับ คิดโน่นคิดนี่วุ่นวายไปหมด กลัวว่าจะสอบสัมภาษณ์ไม่ผ่าน กลัวว่าจะตอบคำถามไม่ได้ กลัวว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่จะดูไม่ดี กลัวว่าหน้าจะไม่ใส กลัวว่าความรู้ความสามารถของตัวเองจะไม่สอดคล้องกับที่บริษัทนั้นๆ ต้องการ กลัวว่ารถจะติดแล้วไปสาย หรือสุดท้ายกลัวว่าถ้าไปสอบสัมภาษณ์ไม่ผ่าน คนที่บ้าน เพื่อน พ่อแม่ จะปรามาสว่า เอาดีไม่ได้

เรากลัวไปสารพัดอย่าง ทั้งๆ ที่ในสถานการณ์จริง สิ่งที่เรากลัวมาตั้งสิบอย่างนั้นอาจเกิดขึ้นจริงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่กว่าจะรู้เช่นนี้ได้ เราก็ปล่อยให้ความทุกข์ที่เรากังวลนั้นทำร้ายเรามาแล้วทั้งคืน นี่แหละคือความทุกข์ที่เกิดจากการสร้างภาพของเราเอง

ความทุกข์อย่างนี้เรียกว่า ทุกข์เพราะอุปาทานหรือทุกข์เพราะฉันสร้างมันขึ้นมาเองจากความกังวล

ทุกข์อย่างนี้ บางทีร้ายกว่าตัวความทุกข์จริงๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ด้วยซ้ำไป ดังนั้น หากเรากำลังทุกข์ด้วยเรื่องใด ลองถามตัวเองดูซิว่า สิ่งที่กังวลอยู่นั้นมันน่ากลัวจริงๆ หรือว่าเป็นเพียงสิ่งที่เราสร้างมันขึ้นมากันแน่ ลองแยกทุกข์แท้ๆ ออกจากความกังวลให้ได้ แล้วจะเห็นว่า ทุกข์แท้ๆ ที่ควรทุกข์มีอยู่นิดเดียวเอง

๒. ฝึก "ช่างมัน" ให้เคยชิน

วิธีคลายทุกข์ประการที่สองนี้ก็ลองสืบเนื่องมาจากตัวอย่างข้างต้น เราจะเห็นว่า การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทุกวันนี้ สิ่งที่คนเราแคร์มากที่สุด นอกจากเรื่องราวของตัวเองแล้ว ก็คือ **"สังคม"** หรือ **"สายตาของคนอื่น"**

"สายตาของคนอื่น" นั้นมีอิทธิพลต่อความทุกข์ความสุขในชีวิตของคนเรามาก เราจะเป็นอย่างไร จะใช้ชีวิตอย่างไร ความจริงก็น่าจะเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของเราเองล้วนๆ แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง เรามักไม่เชื่อมั่นในวิจารณญาณของตัวเอง เรามักคิดเสมอว่า เมื่อเราเป็นอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ทำอย่างนี้

เดินอย่างนี้ ใช้ชีวิตอย่างนี้ คบเพื่อนคนนี้ ใช้โทรศัพท์รุ่นหรือยี่ห้อนี้ ชอบนักดนตรีคนนี้ ใช้เครื่องสำอางยี่ห้อนี้ หรือแม้กระทั่งอ่านนิตยสารชื่อนี้ แล้วคนอื่นจะมองเราอย่างไร หรือตัวตนของฉันในสายตาคนอื่นจะเป็นอย่างไร

"สายตาของคนอื่น" คือสไตลิสท์ตัวจริงที่คอยจับเราเหวี่ยงไปเหวี่ยงมาจนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง คนบางคนทั้งชีวิตแบบไม่มีช่องว่างให้ความสุขได้เล็ดลอดเข้ามาในผืนแผ่นดินใจเลย เพราะมัวแต่ใช้ชีวิตตามที่สังคมคาดหวัง เกรงว่าถ้าไม่แสดงตนอย่างที่คนทั่วไปเขาคาดหวัง "อัตลักษณ์" ของตัวเองจะหายไปหรือจะถูกลดความสำคัญลง นี่แหละคือความทุกข์ที่เกิดจากการบริโภคอัตลักษณ์ของคนร่วมสมัยทุกวันนี้

การจะคลายทุกข์อย่างนี้ได้มีหลายวิธี แต่ในที่นี้ขอแนะนำว่า ควรหัดลดการให้ความสำคัญกับสายตาคนอื่นเสียบ้าง พูดให้สั้น ก็คือ ควรรู้จัก **"ช่างมัน ฉันไม่แคร์"** เป็นบางเวลา บางสถานการณ์ เรื่องบางเรื่องลองหัดเป็นตัวของตัวเองดูบ้างก็ได้ ฝึก **"ช่างมัน"** เสียให้ชินความทุกข์จากการที่ต้องแคร์สายตาคนอื่นจะได้บรรเทาเบาบางลง

http://www.gotoknow.org

เพื่อความสวัสดีแห่งชีวิต

สิ่งที่เธอควรมี	**"สติปัญญา"**
สิ่งที่เธอควรแสวงหา	**"กัลยาณมิตร"**
สิ่งที่เธอควรคิด	**"ความดีงาม"**
สิ่งที่เธอควรพยายาม	**"การศึกษา"**
สิ่งที่เธอควรเข้าหา	**"นักปราชญ์"**
สิ่งที่เธอควรฉลาด	**"การเข้าสังคม"**
สิ่งที่เธอควรนิยม	**"ความซื่อสัตย์"**
สิ่งที่เธอควรตัด	**"อกุศลมูล"**
สิ่งที่เธอควรเพิ่มพูน	**"บุญกุศล"**
สิ่งที่เธอควรอดทน	**"การดูหมิ่น"**
สิ่งที่เธอควรยิน	**"พุทธธรรม"**
สิ่งที่เธอควรจดจำ	**"ผู้มีคุณ"**
สิ่งที่เธอควรเทิดทูน	**"สถาบันกษัตริย์"**
สิ่งที่เธอควรขจัด	**"ความเห็นแก่ตัว"**
สิ่งที่เธอควรเลิกเมามัว	**"การพนัน"**
สิ่งที่เธอควรสร้างสรรค์	**"สัมมาชีพ"**
สิ่งที่เธอควรเร่งรีบ	**"การแทนคุณบุพการี"**
สิ่งที่เธอควรปฏิบัติทันที	**"ทำวันนี้ให้ดีที่สุด"**

โสตถิ เต โหตุ สัพพทา

: ขอความสวัสดีจงมีแก่มนุษยชาติทั้งปวง

http://board.palungjit.com

พรสี่ประการ

๑. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่นไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง "กิเลสฟูท่วมหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก"

คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส "จิตประภัสสร"

ฉะนั้น จงมองคน มองโลกในแง่ดี "แม้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข"

๒. อย่ามัวแต่คิดริษยา

"แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน" คนเราต้องมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า "เจ้ากรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอน ความริษยาออกจากใจเราเพราะไฟริษยา เป็น "ไฟสุมขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา ๑ คน เราก็มีทุกข์ ๑ ก้อน เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา" หรือ ซื้อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยาแล้วปล่อยให้ลอยไป

๓. อย่าเสียเวลากับความหลัง

๙๐% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการย้ำคิดย้ำทำ "ปล่อยไม่ลงปลงไม่เป็น" มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออกเหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย ความทุกข์

ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ"อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากรีดปัจจุบัน" "อยู่กับปัจจุบันให้เป็น" ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา

๔. อย่าพังเพราะไม่รู้จักพอ

"ตัณหา" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอิ่มด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิ่มด้วยเชื้อ ธรรมชาติของตัณหา คือ "ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม" ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือไว้ดูเวลาไม่ใช่มีไว้ใส่เพื่อความโก้หรู คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือไว้สื่อสาร แต่องค์ประกอบอื่นๆ ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

"เราต้องถามตัวเองว่า เกิดมาทำไม"
"คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน"

ตามหา "แก่น" ของชีวิตให้เจอ คำว่า "พอดี" คือ ถ้า "พอ" แล้วจะ "ดี" รู้จัก "พอ" จะมีชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อคิดคติธรรม...พระอาจารย์ ว.วชิระเมธี

๑. คนธรรมดาทำบุญก็อยากได้บุญ คนมีปัญญาทำบุญหวังจะเกิดในภพใหม่ที่ดีกว่าเดิม แต่ชาวพุทธแท้ทำบุญเพื่อการปล่อยวางกิเลสอย่างสิ้นเชิง

๒. สิ่งที่ตาเห็นอย่าเพิ่งสรุปว่ามี สิ่งที่คนยอมรับว่าดีอย่าเพิ่งบอกว่าเห็นด้วย

๓. ผู้ทรงธรรมนั่นแหละคือผู้ทรงเกียรติ ผู้มีความดีนั่นแหละคือผู้มีทรัพย์ ผู้รู้จักพอนั่นแหละคือมหาเศรษฐี

๔. นักปราชญ์ตะวันตกกล่าวว่า อำนาจทำให้คนเสีย ยิ่งมีอำนาจเบ็ดเสร็จยิ่งเสียคนแบบเบ็ดเสร็จ

๕. ดาบที่ดีต้องมีฝัก ความสามารถที่ดีต้องมีจริยธรรม

๖. พ่อแม่ที่ดีต้องมีพรหมวิหาร ๔ หน้า หน้า ๑ คือเมตตา หน้า ๒ คือ กรุณา หน้า ๓ คือ มุทิตา หน้า ๔ คือ อุเบกขา

๗. ยามปกติเลี้ยงลูกด้วยเมตตา ยามมีปัญหาคอยช่วยเหลือด้วยกรุณา ยามลูกทำดีคอยส่งเสริมด้วยมุทิตา ยามลูกทำผิดปล่อยให้รับกรรมด้วยตัวเอง คือ อุเบกขา

๘. รอยเท้าแรกที่เหยียบบนดวงจันทร์ไม่ใช่รอยเท้าของมนุษย์ แต่เป็นรอยเท้าแห่งจินตนาการ

๙. การแก้กรรมคือการแก้ที่ความหลงผิด การแก้กรรมคือการเลิกทำความชั่ว ดังนั้นการแก้กรรมจึงไม่ใช่สำเร็จที่การสะเดาะเคราะห์หรือทำพิธีจากเกจิ

๑๐. คนที่รู้เรื่องกรรมดีที่สุดคือตัวเราเอง คนที่แก้กรรมได้ดีที่สุดคือตัวของเรา การแก้กรรมต้องทำด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ใช่ด้วยพิธีกรรมแปลกๆ

๑๑. คนขุดบ่อน้ำก็ลงต่ำอยู่ในดิน คนก่อกำแพงก็ขึ้นสูงตามกำแพงที่ก่อ ฉันนี้ฉันใด คนทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น จะสูงจะต่ำขึ้นอยู่กับการกระทำของตน

๑๒. คนฉลาดชอบแกล้งโง่ คนโง่ชอบเสแสร้งว่าฉลาด ส่วนนักปราชญ์เรียนรู้ที่จะฉลาดและเรียนรู้ที่จะโง่

๑๓. กฎแห่งกรรมไม่ต้องวีซ่า กฎแห่งกรรมไม่ยกเว้นหน้าอินทร์หน้าพรหม กฎแห่งกรรมไม่มีวันหยุด กฎแห่งกรรมเที่ยงธรรมตลอดกาล

๑๔. บิล เกตส์ เรียนไม่จบแต่พบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เพราะเป็นคนใฝ่เรียนรู้ด้วยตนเอง ปัญญาไม่ได้อยู่ในมหาวิทยาลัยแต่อยู่ในจิตใจที่ใฝ่รู้

๑๕. อย่ายึดติดกับความหลัง อย่าฟังเสียงบาปมิตร (มิตรชั่ว) อย่ามัวคิดริษยา อย่าเสียเวลากับคนเลวทราม

๑๖. คนส่วนใหญ่เรียกร้องสิทธิมนุษยชน แต่คนมีปัญญาเรียกร้องสิทธิที่จะไม่ทุกข์

๑๗. ความไม่รู้เป็นยอดแห่งมลทิน ปัญญาเป็นยอดแห่งสิริมงคล ความถ่อมตนเป็นยอดแห่งเสน่ห์

๑๘. รถทุกคันล้วนมีเบรก รถทุกคันล้วนมีท่อไอเสีย คนทุกคนต้องมีเบรกคือสติ ต้องมีท่อไอเสียคือการปล่อยวาง

๑๙. ความทุกข์ไม่เคยยึดติดเรา มีแต่เราต่างหากที่ยึดติดความทุกข์ ความสุขไม่เคยไปจากใจเรา มีแต่เราต่างหากที่ไม่เคยถนอมมันไว้ในใจของเรา

๒๐. ยศ ทรัพย์ อำนาจเป็นเพียงมรรควิธีที่ทำให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ โปรดอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นเป้าหมายในการเกิดเป็นมนุษย์

๒๑. ทำผิดแล้วรู้สึกผิดต่อไปจะเป็นคนดี ทำผิดแล้วรู้สึกว่าเป็นความดีกาลกิณีจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

๒๒. ที่สุดของความรักคือรักโดยไม่ครอบครอง ที่สุดของการให้คือให้โดยไม่หวังผล ที่สุดของทานคืออภัยทาน ที่สุดของคนคือการเป็นคนธรรมดาที่มีความสุข

๒๓. ความรักไม่เคยทำให้ใครทุกข์ การไม่รู้จักธรรมชาติของความรักต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์ ธรรมชาติของความรักคือเกิดขึ้นในเบื้องต้น ดำรงอยู่ในท่ามกลาง และแตกดับไปในที่สุด

๒๔. โลกนี้มีผี ๖ ตัวที่น่ากลัวกว่าผีไหนๆ ๑. ผีสุรา ๒. ผีเที่ยวกลางคืน ๓. ผีมหรสพ (ติดใจในความบันเทิงจนเกินพอดี) ๔. ผีการพนัน ๕. ผีคบคนชั่วเป็นมิตร (คนชั่วอยู่ไหนชอบเถลไถลไปสนิทสนม) ๖. ผีขี้เกียจ ผี ๖ ตัวนี้ต้องปราบด้วยปฏิบัติธรรม

http://banmontra.com

การอธิษฐานจิตที่ถูกต้อง

ทุกครั้งที่เราทำบุญ ส่วนใหญ่มักจะอธิษฐานกัน เพื่อหวังอยากได้ในสิ่งที่เราพึงปรารถนา การทำบุญแล้วอธิษฐานจึงเป็นสิ่งที่เราชาวพุทธมักทำคู่กันเป็นประจำ การอธิษฐานนั้นจะให้ผลจริงตามแรงอธิษฐานเพราะคำว่า **อธิษฐาน** แปลว่า การจดจ่อแน่วแน่ของจิต จิตของคนเรามีพลังอานุภาพมาก จิตจะสามารถน้อมนำสิ่งนั้นมาสู่เราได้ แต่สิ่งที่น้อมนำมานั้นเป็นวิบากคือผล ดังนั้นต้องสร้างเหตุก่อน แล้วจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะอธิษฐานจิต จึงต้องมีการทำบุญสร้างเหตุให้ดีเสียก่อนแล้ว ผลที่ดีจะตามมาโดยอาศัยการอธิษฐานจิตเป็นเครื่องชี้นำความต้องการของเรา บางคนชาตินี้เกิดมามีฐานะยากจน มีชีวิตที่ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตัวเองอย่างยากลำบาก เมื่อได้มีโอกาสศึกษาพระธรรมจึงเข้าใจเหตุและผลของกรรมและวิบากกรรม จึงทำบุญเพื่อให้พบชาติต่อไป บางคนเกิดมารวยมีอันจะกิน ไม่ต้องเดือดร้อนเรื่องความเป็นอยู่อีกต่อไปหรือบางคนเกิดมารูปร่างหน้าตาไม่งาม จึงทำบุญแล้วอธิษฐานจิตขอให้ชาติหน้าเกิดมาหน้าตาดี มีเสน่ห์ บางคนชีวิตนี้ต้องพบกับปัญหาด้านความรักจึงทำบุญแล้วอธิษฐานจิต ขอให้ชาติหน้าได้พบคู่ครองที่ดี หรือสมหวังในความรัก บางคนเกิดมาร่างกายไม่สมประกอบ ต้องใช้ชีวิตอย่างยากลำเค็ญ จึงทำบุญแล้วอธิษฐานจิต ขอให้ชาติหน้าได้เกิดมามีร่างกายที่สมประกอบครบ ๓๒ ประการ บางคนชาตินี้ป่วยเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย จึงทำบุญแล้วอธิษฐานจิตขอให้ชาติหน้าเกิดมามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

การอธิษฐานจิตดังกล่าวนี้ แทบจะเห็นกันอยู่เสมอๆ ทุกครั้งที่ปุถุชนคนส่วนใหญ่มักอธิษฐานกัน แต่ขอให้รู้ว่าการอธิษฐานเช่นนี้ เรียกว่า **"การอธิษฐานด้วยตัณหา"** ไม่ใช่เป็นการอธิษฐานที่ดีที่สุด เพราะคนที่ตั้งจิตอธิษฐานดังกล่าวนี้ เป็นอธิษฐานที่เจือด้วยกิเลสอยากได้ใคร่มีเพราะเป็นอำนาจของความโลภ เพื่อหวังในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เพื่อสนองอัตตาของกิเลสของตนเองจึงไม่ได้ชื่อว่าเป็นการอธิษฐานที่ดีเลิศเพราะขึ้นชื่อว่ากิเลส ย่อมมีความมัวหมองในจิต

การอธิษฐานที่ดีเลิศคือ **"การอธิษฐานด้วยปัญญา"** ปัญญาคือการรู้แจ้งแทงตลอดในกลไกลของเหตุผลของสรรพสิ่งนั้นๆ ผู้ที่เข้าใจชีวิตตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์จะเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าทุกอย่างล้วนเป็นมายา เพราะชีวิตและธรรมชาติทั้งหลายอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ทุกสิ่งล้วนไม่ยั่งยืน ทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์ และทุกสิ่งมิใช่ตัวตน

ผู้มีปัญญาน้อย หรือปัญญาทุรพล คือผู้ที่ไม่ได้เข้าใจหลักความจริงสากลของธรรมชาติ จึงเกิดความไม่รู้ หรืออวิชชา และปรุงแต่งไปทางบุญบ้าง บาปบ้าง และต้องวนเวียนเกิดเวียนตายเสพทุกข์ สุขไปตามแรงกรรม ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้นั้นจึงขึ้นชื่อว่าผู้มีปัญญาได้เห็นความจริงของมายาการ จึงไม่ปรารถนาต้องมาพบกับความแปรปรวนของทุกข์และสุขในสังสารวัฏอีกต่อไป จึงได้หมั่นทำบุญแล้ว อธิษฐานจิตเพื่อจะไม่มาเกิดอีก จึงเรียกว่าการอธิษฐานด้วยปัญญา ส่วนการอธิษฐานด้วยตัณหาเพราะเกิดจากความไม่เข้าใจในความจริงของสรรพสิ่งของผู้นั้น จึงยึดติดในกิเลส

และอุปาทาน จึงทำไปด้วยอำนาจของกิเลสที่หวังในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขในทางโลก แม้จะได้สิ่งที่ต้องการมาแต่ก็ไม่อาจอยู่กับผู้นั้นได้นาน เพราะความแปรปรวนของสรรพสิ่ง และยิ่งเป็นการเพิ่มภพชาติให้มากขึ้น และทุกข์ก็ตามมามากขึ้นตามภพชาติที่เกิดพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **"การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์"**

เราลองมาสำรวจตัวเราเองกันเถิดว่าที่ผ่านมาเราทำบุญแล้วอธิษฐานด้วยอำนาจแห่งตัณหา เพื่อให้สร้างภพสร้างชาติต่อไป หรืออธิษฐานด้วยปัญญา พึงหวังสิ่งที่เลิศกว่าคือการไม่มาเกิดอีก ขอให้ท่านนั้นจงตั้งจิตอธิษฐานดังนี้ทุกครั้งภายหลังจากทำบุญแล้ว

"ด้วยผลแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในครั้งนี้ (นึกถึงบุญที่เราทำ) ขอให้เป็นเหตุปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้เถิด แต่หากข้าพเจ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิด ทุกภพชาติที่จะต้องเกิด ขอให้ได้เกิดในครอบครัวผู้มีสัมมาทิฐิ ขอให้ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ฟังพระธรรมที่ถูกต้อง ได้พบกัลยาณมิตรชี้ทางสว่างให้แก่ข้าพเจ้า และได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรมชั้นสูงอันเป็นปัจจัยให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้นี้เถิด" ดังนี้

www.watkoh.com



อยู่อย่างมีความสุข

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ขอเจริญพร ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ วันพระขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๐ ใกล้จะถึงวันสารทและใกล้เวลาที่จะออกพรรษา เหลือเวลาอีกเดือนเศษเท่านั้น วันนี้เป็นวันฟังธรรมของพุทธศาสนิกชน อุบาสกอุบาสิกา ทุกๆ ท่านผู้ใคร่ธรรมสัมมาปฏิบัติ เราไม่ควรเว้นว่างเหินห่างวันพระ เหมือนน้ำย้อยบอกตาลทีละหยดก็สามารถเต็มกระบอกได้ แต่น่าเสียดาย บางท่านเกิดทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่มี

ความสุขในยุคโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน ได้มาแสวงหาความสุขเพียง ๓ วัน แล้วก็จากไป แล้วก็ไปประสบทุกข์อีกเป็นเวลาแรมเดือน ก็ยากอยู่ที่จะมาหาความสุขในวันพระ แม้แต่ชั่วโมงเดียวก็หายาก

แต่เราพากันหาแต่ความยุ่งยาก หาแต่ความสุขเพียงหูตา มันก็ยุ่งยากและวุ่นวายตลอดกาล เราจะมีความสุขในยุคปัจจุบันก็ยาก มาคิดพิจารณาอย่างนี้แล้ว ไม่มีอะไรจะทำให้ชีวิตมีค่าเวลามีประโยชน์ ยิ่งไปกว่าการเจริญวิปัสสนา ถ้าเจริญวิปัสสนาแล้วจะทำให้ชีวิตมีค่าราคาแพง เวลาก็เป็นเงินเป็นทอง เงินจะไหลนองทองจะไหลมาเพราะชีวิตท่านมีค่า เวลาท่านมีประโยชน์

การมานั่งวิปัสสนาเพียง ๓ วัน แล้วท่านจะได้อะไร ยังไม่ถึงตัวสุข ยังไม่ถึงตัวทุกข์แท้ ก็ยังมาสามารถจะแก้ปัญหาได้ การที่ท่านไม่อาจมาเจริญกรรมฐานกันได้ทุกคน ก็เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีบุญวาสนาไม่เท่ากัน มีปัญญาก็ไม่เท่ากัน วิชาความรู้ก็ไม่เหมือนกัน แตกต่างกันด้วยรูปร่างหน้าตาในรูปธรรมแล้ว ยังมาแตกต่างกันในเรื่องจิตใจด้วย อย่างที่เขาว่าไม้ไผ่ยังต่างปล้อง พี่น้องยังต่างใจ พี่น้องท้องเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน

ในยุคปัจจุบันท่านจะอยู่อย่างไรถึงจะมีสุข บ้านเมืองก็เกิดกลียุค ข้าวยากหมากแพง ข้าวของก็แพงขึ้นไปตามลำดับ

วิธีแก้ไขคือต้องทำให้ตัวเองราคาแพงเหมือนของที่มันราคาแพงในตลาดนั้น ด้วยการขยันหมั่นเพียรและประกอบกิจหน้าที่การงาน โดยเพื่อความสุขในการทำงานให้มากขึ้น ถอนความทุกข์ทั้งหลายออกจากใจเสีย ปกติคนเราก็มีทุกข์ประจำอยู่แล้ว จะเอาทุกข์จรมาทำไมอีก

การจะอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันนี้ ต้องพยายามสร้างคุณภาพให้ชีวิต สร้างคุณธรรมให้เกิด ชีวิตจะมีค่าต้องเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าท่านไม่เจริญวิปัสสนาชีวิตท่านจะไม่มีค่า เวลาของท่านจะไม่มีประโยชน์เลย การไปช็อปปิ้งที่โน่น ช็อปปิ้งที่นี่ เที่ยวที่โน่นเที่ยวที่นี่ตลอด ไม่ประหยัด ทั้งทรัพย์และเวลา ชีวิตท่านจะมีความสุขได้อย่างไร

การเจริญกรรมฐานนั้นหาคนปฏิบัติได้ยาก บอก "มาเจริญกรรมฐานสัก ๗ วันได้ไหม ตัดใจมาหน่อยได้ไหม" ก็มาต่อรองหลวงพ่อว่า "สัก ๒ วันได้ไหม" "วันเดียวได้ไหม" นี้ไม่เห็นแก่ประโยชน์ที่เป็นความดีของตัวเองเลย จะสร้างความดียังมีข้อต่อรองอีก อยากได้ดีแต่ไม่สร้างความดี อยากให้ลูกได้ดี อยากให้สามีเป็นคนดี อยากให้ภรรยาเป็นคนดี แต่ไม่สร้างความดี สร้างแต่ความชั่วร้ายกัน โอกาสที่จะได้ทำดีมีความสุขจึงไม่มีเลย

วันพระนี้ ท่านลองไปดูตามวัดซิว่ามีคนเข้าวัดไหม ไม่มีหรอก เขาไปเที่ยวกัน ลืมวันพระ ลืมของดี ลืมความสุข แต่อยากได้ความสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ท่านวิ่งไปหากองทุกข์ วิ่งไปหาหนี้สิน วิ่งไปหาหายนะ อยากนั่งกรรมฐานเพียง ๓ วัน เดินจงกรมยังไม่ได้เลย กลับบ้านแล้ว ไม่เห็นความจริงเลย คนเรามันแย่ลงไป จึงหาความสุขในยุคปัจจุบันไม่ได้ เรามาอยู่ร้อนนอนทุกข์กันแท้ๆ ไม่มีเหาก็หาเหาใส่หัว ไม่มีอะไรก็หาอะไรใส่ตัว ความดีจึงหายากมาก ทำได้ยากมาก แต่ความชั่วทำได้ง่าย เหมือนล่องเรือไปตามสายน้ำ แต่ทำความดีเหมือนพายเรือทวนน้ำ มันฝืนใจ เพราะจะปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจตัวของท่านไม่ได้ ความดีต้องฝืนใจ แต่ถ้าท่าน

มีขันติความอดทน ฝืนใจได้แล้วท่านจะพบธรรมะพบดวงใจใสสะอาดในตัวท่าน หากฝืนใจไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจของตนแล้ว ท่านจะพบแต่หายนะ ท่านจะไม่พบความรู้ความจริงของชีวิต อาตมาเคยพูดมาแล้วว่า ผู้หญิงที่น่าเกลียดคือผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัวคือผู้ชายไม่รู้จักเกรงใจคน

การเจริญกรรมฐานทำให้เดินทางไม่พลาดผิด เรียกว่าชีวิตมีค่าต้องเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาชีวิตจะด้อยค่าจะไม่มีค่า จิตใจไม่รุ่งเรือง จะมาสามารถทำให้ตัวเองกลายเป็นเศรษฐีได้ ถ้าเจริญวิปัสสนาชีวิตท่านจะมีค่าจะรุ่งเรืองวัฒนาสถาพรจะมีความสุขในโลกปัจจุบันนี้แน่นอนเวลาก็จะมีประโยชน์ไปหมด หายใจเข้าก็มีประโยชน์ หายใจออกก็มีประโยชน์ งานการทุกชนิดตามเวลาที่หมดไปก็มีประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าท่านเข้าใจวิธีหาความสุขอันนี้ ต้องเจริญกรรมฐาน ไม่หายใจทิ้ง แต่มีความสุขด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ทุกลมหายใจ ปอดก็ดี ร่างกายก็สมบูรณ์ สุขภาพอนามัยก็ดีหมด

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย จิตสำคัญมาก การเจริญกรรมฐานต้องการให้จิตดีมีปัญญา เรียกว่าเจริญวิปัสสนา แต่ท่านมาเพียง ๒ วัน ๓ วัน ท่านจะไม่ได้อะไรเลยนะ บางคนนะอาตมาบอกว่า “เดี๋ยวฟังเทศน์หน่อยนะ วันนี้จะพูดเรื่องยุคปัจจุบันให้ฟัง” ตอบว่า “ไม่ว่างหรอก เดี๋ยวจะต้องรีบไป นัดแฟนไว้” พวกที่นั่งอยู่นี่ไม่ได้นัดแฟนไว้บ้างหรือ รักษาระเบียบดีมาก กินน้อยนอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก

การที่ต้องมีสติในการเจริญกรรมฐาน เช่น สติปัฏฐาน ๔ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ตั้งสติ อายตนะ ธาตุอินทรีย์ มีปัญญา กำหนดสัมผัสจิตให้รู้สติปัญญาในตัวเอง ไม่ต้องไปรู้ปัญญาของคนอื่นเขา ต้องการให้เรามีปัญญามีสติแก้ไขปัญหา

๑. ให้เราสวย

๒. ให้เรารวย

๓. ให้เราดี

๔. ให้เรามีปัญญา

๕. ให้เราแก้ปัญหาได้

ถ้า ๕ ข้อนี้ได้ ท่านได้มรรคผลขั้นต้น ทั้งสวย ทั้งรวย ทั้งดี มีปัญญา และแก้ไขปัญหาได้ ก็ครบวงจรในเรื่องการเจริญกรรมฐาน สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตแก้กรรมได้ เราสร้างเวรสร้างกรรมอะไรมา จะได้ไปแก้ได้ ท่านมานั่งกันแค่ ๓ วัน จะไปแก้ได้หรือ สร้างความดีน้อยหน่วยกิตเหลือเกิน แต่ความไม่ดีหน่วยกิตมากกว่า มันจะบวกลบคูณหารออกมาอย่างไร ท่านน่าจะคิด แต่ท่านไปห่วงงานของท่านและห่วงทุกข์จรนอกบ้าน เลยก็ไม่ได้สร้างความดีให้แก่ตัวเอง ขอฝากไว้เป็นข้อคิดว่า น่าจะสร้างความดีให้แก่ตัวเองก่อนที่จะไปช่วยคนอื่นเขา ช่วยตัวเองไม่ได้แล้วไม่ต้องไปหวังพึ่งคนอื่นเขาอีกต่อไปหรอก พึ่งคนอื่นไม่ได้แน่นอน

คนที่มาที่วัดกันมากมายมีแต่ความทุกข์ จึงได้แนะนำเพื่อจะลบล้างความทุกข์ออก เอาความสุขมาใส่ใจบ้าง ความสุขของเรามันเกิดผลจากตัวเราเอง ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากกินเหล้า เล่นการพนัน เล่นไพ่ ซึ่งไม่มีประโยชน์แต่ประการใด

การอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันนี้ ขอแยกออกเป็น ๓ ส่วน

หนึ่ง อยู่อย่างมีความสุข สุขของใคร ? สุขขนาดไหน ?

สอง ยุคโลกปัจจุบันเป็นอย่างไร ?

สาม หลักธรรมอะไรบ้างที่จำเป็นสำหรับยุคนี้

เราเป็นชาวพุทธก็ต้องยึดหลักตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นแนวดำเนินชีวิตของเรา อยู่อย่างมีความสุขในที่นี้ก็คือ สุขทั้งกาย สุขทั้งใจ บางคนมีทรัพย์สมบัติ มีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ไม่มีความสุข มีทุกสิ่งทุกอย่าง บ้านก็ใหญ่โต รถก็หรูหรา ตำแหน่งหน้าที่การงานก็ดีมาก แต่ไม่มีความสุข ทำอย่างไรหรือเราจะอยู่อย่างมีความสุข ไม่ใช่สุขแต่กายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสุขทางใจด้วย

ครั้งอดีตปู่ย่าตาทวดเรียนหนังสือที่วัด เข้าวัดเข้าวา มีความสุข ไม่มีความทุกข์เท่าไรนัก เดี๋ยวนี้เปลี่ยนแปลงไปมากเลย คนเปลี่ยนแปลงตามสังคมไม่ทันก็อาจจะพาตัวให้เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าเรามีคุณธรรม เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ การที่เราจะมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เราจะต้องบริหารกายและจิตด้วยการเจริญพระกรรมฐานให้ถูกต้อง จึงจะมีความสุข

บริหารกาย คือรู้จักรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รู้จักพักผ่อนตามสมควร รู้จักรักษาสุขภาพ นี้คือสุขกาย

ส่วนสุขใจ นั้นต้องรู้จักประพฤติธรรมปฏิบัติกรรมฐาน รู้จักกำหนดจิต สุขหนอ ทุกข์หนอ โกรธหนอ เสียใจหนอ ดีใจหนอ เป็นต้น

ถ้าทำได้ทั้งสองอย่างนี้ เราจะพบทั้งสุขกายและสุขใจบางคนนั้นสุขอยู่คนเดียว อาจจะอยู่ในดงในป่าหรือสุขคนเดียวอยู่ที่บ้าน

ไม่ได้เหลียวแลความสุขของญาติพี่น้องหรือเพื่อนมนุษย์ อย่างนี้สำหรับชาวพุทธถือว่า ยังไม่เพียงพอ ยังใช้ไม่ได้ ชาวพุทธไม่ควรหยุดอยู่แค่นี้ เราจะต้องเพิ่มไปถึงความสุขของญาติพี่น้องลูกหลาน แล้วก็ชาวโลก โดยเฉพาะเพื่อนร่วมชาติต้องมีความสงบสุขด้วย

การที่เราจะสุขทั้งทางกายและใจ และให้ญาติพี่น้องของเรามีความสุขรุ่งเรืองด้วย แล้วก็เผื่อแผ่ความสุขไปยังเพื่อนร่วมชาติและร่วมโลกของเราด้วย ก็ต้องดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนาตามที่พระพุทธเจ้าสอนคือ ทาน ศีล ภาวนา นั่นเอง

คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมก็ไม่รู้ว่าความสุขแท้เป็นอย่างไร จะไปช่วยคนอื่นเขาได้อย่างไร การหวังความสุขในส่วนรวมให้แก่ญาติพี่น้องลูกหลานของเราก่อน คือ ลูกหลานส่งเรียนหนังสือ ให้ช่วยกันอย่างนั้น เดี๋ยวนี้มีน้อยคนมาก เราควรจะมีความสามารถเข้าไปสู่ชาวโลกโดยส่วนรวม คือช่วยสังคมบ้าง เช่น ไปตั้งศูนย์เวฬุวันช่วยสังคมอย่างนี้ นี่แหละเราต้องช่วยส่วนรวม ช่วยชาวโลก ช่วยลูกหลานชาติไทย แต่ถ้าเราว่ายน้ำไม่เป็นก็จะไปช่วยคนอื่นไม่ได้ เดี๋ยวจมน้ำตายทั้งคู่ ชาวพุทธนั้นมีเมตตา ไม่ใช่เพียงต่อเพื่อนมนุษย์เท่านั้น แต่รวมถึงสัตว์ทั้งหลายทุกภพ ทุกชาติ ทุกกำเนิด ซึ่งพระพุทธศาสนายอมรับว่ามีอยู่จริง เราก็มีเมตตาหวังให้เขามีความสุขด้วย

คำว่า **โลกปัจจุบัน** หรือ **โลกโลกาภิวัตน์** นั้น คือโลก + อภิวัตน์หรือพัฒนา อภิ แปลว่า ยิ่งใหญ่ทั่วถึง วัตน์ตัวนี้แปลว่า ความเป็นไปหรือความเจริญ ฉะนั้นโลกาภิวัตน์ คือ ความเป็นไปหรือความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน คือไม่ใช่รุ่งเรืองอย่างเดียว

แต่เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมก็มี สู่ความเจริญก็มี ส่วนยุคแห่งสารสนเทศ คือยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร คือ ทุกคนทั่วโลกสามารถรับข้อมูลข่าวสารกันถึงทั่วโลกได้

สมัยก่อนนั้น ความเจริญทางด้านจิตใจเหนือความเจริญทางด้านวัตถุ เราจะเห็นได้ว่าปู่ย่าตาทวดไม่ค่อยจะมีปัญหาเดือดร้อนเพราะเข้าวัดเสมอ ลูกหลานดีหมด แต่ยุคปัจจุบันนี้ความรุ่งเรืองทางด้านวัตถุเหนือความเจริญทางด้านจิตใจมาก ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าโลกเปลี่ยนแปลงมากเหลือเกิน ทั้งในด้านคมนาคม เทคโนโลยีสมัยใหม่ และเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ประชาชนซึ่งเคยอยู่อย่างสงบสุขตามธรรมชาติ ปัจจุบันจะอยู่อย่างนั้นไม่ได้แล้ว เพราะโลกมันแคบลง การติดต่อคมนาคมสะดวกขึ้น โรคภัยไข้เจ็บมาง่ายขึ้น ชาวโลกมาสู่ประเทศไทยมากขึ้น การหลั่งไหลทางวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาสู่ประเทศไทยเรามาก จนวัฒนธรรมบางอย่างของเราต้องเสื่อมลงไปอย่างน่าเสียดาย ความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายนั้นหมดไป ไม่เหมือนแต่โบราณแล้ว คนไทยเราเดี๋ยวนี้อยู่อย่างฟุ้งเฟ้อตามความเจริญของโลก คนในโลกปัจจุบันนั้นเข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่ๆ มากขึ้น มีปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การจราจรวุ่นวาย เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท ฆ่าตัวตายกันเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะคนหนุ่ม คนสาวบางคนก็ไม่อยากจะฆ่าตัวตายหรอก แต่ต้องตายเพราะถูกรถชนก็มาก คนที่ตายจากการถูกรถชนคือคนหนุ่มคนสาว โดยเฉพาะคนหนุ่มตายมากกว่าคนสาว เพราะมอเตอร์ไซค์มีมากเหลือเกิน

ตายมากกว่าโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ อีกหลายโรค แม้แต่โรคเอดส์ที่ว่ายิ่งใหญ่และรุนแรงนักคนก็ยังมาตายเท่านี้ ลองดูซิว่า วันหนึ่งคนตายเพราะถูกรถชนเท่าไร และตายเพราะโรคเอดส์เท่าไร รถชนนี้เพราะความประมาท เพราะสุราและยาเสพติด

รถที่ชนกันนั้น ๒๐ เปอร์เซ็นต์เกิดจากกินเหล้า มักจะเกิดในตอนเย็น เพราะคนมักจะกินเหล้าตอนเย็น คนที่ตายมากและตายไวก็คือผู้ชาย ผู้หญิงตายช้ากว่าผู้ชายราว ๖ ปี ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเล่า ทั้งๆ ที่มีสรีระร่างกายเท่าๆ กันทั้งนั้น ก็เพราะว่าผู้ชายหาเรื่องตายมากกว่าผู้หญิง นอนก็ดึก เที่ยวส่ำส่อน หาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว ตีรันฟันแทงมีเรื่องอะไรก็ออกหน้า

โลกสมัยใหม่มีความสับสนวุ่นวายและมีการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราปรับตัวไม่ทันความเจริญความเปลี่ยนแปลงของโลกเราจะอยู่อย่างมีความสุขไม่ได้ ในฐานะที่เรานับถือพระพุทธศาสนา ควรจะนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาของเรานี้มาประยุกต์ใช้ให้ได้ นับถือพระพุทธศาสนา เราพึ่งพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกให้พึ่งพระธรรม เราขอพึ่งพระธรรม เราขอพึ่งพระสงฆ์ พระสงฆ์บอกให้พึ่งพระธรรม เราขอพึ่งพระธรรม พระธรรมก็บอกให้พึ่งตนเอง ที่มองว่าเหมือนจะโยนกันไปโยนกันมานั้น เพราะคำตอบมีอยู่ว่า ถ้าเราไม่ปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว จะมีพระธรรมไว้ทำไม เหมือนเรามียาไว้ ยามป่วยไข้กลับไม่กินยา แล้วมีไว้ทำไม เหมือนกับเรามีร่ม แต่พอฝนตกแดดออก เราก็ไม่ได้ยกร่มขึ้นกางเลย ถือร่มไว้ทำไม เรานับถือพระพุทธศาสนาเมื่อความทุกข์เดือดร้อนเกิดขึ้น เราไม่นำหลักธรรมมาปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติกรรมฐานซึ่งแก้ไข

ปัญหาได้ทุกชนิด นับถือจะมีประโยชน์อะไรเล่าถ้าเราไม่ปฏิบัติก็นับถือกันไปเฉยๆ ไม่มีประโยชน์แต่ประการใด หากเราขอพึ่งพระธรรมแต่ก็ไม่ปฏิบัติตามธรรม

เพราะฉะนั้นในยุคปัจจุบันนี้เราจะอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร คำตอบก็คือ ต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การพึ่งพระธรรมนั้นต้องพึ่งตนเอง คือ อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ถึงพระธรรมก็บอกให้เราทำเอง ถ้าเราไม่ทำพระธรรมก็ช่วยอะไรเราไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงอยู่อย่างมีที่พึ่งเถิด อย่าอยู่อย่างไม่มีที่พึ่ง เพราะผู้อยู่อย่างไม่มีที่พึ่งย่อมมีความทุกข์" ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาคือพระธรรมคำสอน คือการปฏิบัติธรรมนี้เอง

ท่านปฏิบัติธรรมท่านจะเป็นที่พึ่งของตนได้แน่นอน พระพุทธเจ้าเองยังต้องเคารพพระธรรม พระองค์ตรัสว่าคนเราถ้าอยู่อย่างไม่มีที่เคารพแล้วย่อมอยู่อย่างมีความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเคารพพระธรรมคือกฎธรรมชาติที่พระองค์ทรงค้นพบ ทรงทำตามกฎธรรมชาติ คือ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะขอเสนอหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และทรงสอนไว้เพื่อที่เราชาวพุทธจะนำมาใช้ให้ได้ ถ้านำมาใช้ไม่ได้ก็เป็นเวรกรรมของเราเอง จะไปโทษคนอื่นไม่ได้ เหมือนเรามีน้ำมันและแร่ธาตุในชาติของเรา แต่เราไม่ขุดไม่นำมาใช้จะไปโทษคนอื่นไม่ได้ ต้องโทษตัวเราเองที่ไม่สามารถจะนำน้ำมันและแร่ธาตุที่บรรพบุรุษเรารักษาไว้ในชาติมาใช้

อันหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่ว่ากาลไหนๆ ใช้ได้ดีทั้งสิ้น ไม่ใช่ว่าจะใช้ได้ดีในสมัยพระพุทธเจ้าเท่านั้น เหมือนเกลือ เกลือในยุคพระพุทธเจ้าก็เค็มในยุคปัจจุบันนี้ก็เค็มไม่เปลี่ยนแปลงเลย เรียกว่าอกาลิโก พระธรรมของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกันแม้ในยุคพระพุทธเจ้าปฏิบัติอย่างไรได้รับผลอย่างนั้น ปัจจุบันก็ไม่เปลี่ยนแปลงเลย หลักธรรมเป็นอกาลิโก ไม่ใช่ยุคโลกาภิวัตน์แล้วจะต้องใช้หลักธรรมอย่างโน้นอย่างนี้เป็นพิเศษ แท้จริงเหมือนกันหมด เป็นเพียงแต่ว่าเราต้องประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน หลักธรรมสำหรับยุคปัจจุบันนี้คือกรรมฐาน ซึ่งจะแก้ไขปัญหาได้ทุกสถานการณ์

ขอเสนอหลักธรรมที่จะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันดังต่อไปนี้ คือ

๑. รู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกได้

๒. รู้เท่าทันโลกธรรม ไม่หวั่นไหว

๓. อยู่อย่างสันโดษ สงบ โดยมีหลักธรรมเป็นตัวหนุนอยู่ ๕ ประการ คือ

(๑) ขันติ ความอดทน อาตมาได้พูดถึงหลักธรรมนี้ไว้ว่าขันติความอดทน หลวงพ่อทน หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อทน ไปไหนตาดูหูฟัง ปากนิ่ง ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี เป็นต้น

(๒) เมตตา

(๓) เสียสละ

(๔) ให้อภัย

(๕) ปล่อยวาง

นี่แหละกรรมฐาน มีขันติ ความอดทน กำหนดเวทนาให้ได้ แล้วก็มีเมตตาปรารถนาดี เผื่อแผ่ เสียสละ ให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรม หนักนิดเบาหน่อยให้อภัยกัน ปล่อยวางปล่อยปลงตกเสียบ้าง มีความทุกข์อยู่ทำไม วางเสีย

การที่เราจะรู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกนั้น ต้องมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือ **พหูสูต** ความรอบรู้ในวิชาการต่างๆ โลกปัจจุบันเจริญไปมาก ถ้าเราตามโลกเขาไม่ทัน เราก็ปรับตัวเข้ากับโลกเขาไม่ได้ การจะปรับตัวให้ทันกับโลกได้ต้องมีความรู้คือพหูสูต ในปัจจุบันนี้นอกจากเราจะอ่านหนังสือค้นคว้าและประชุมสัมมนาต่างๆ แล้ว เราต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ทันข่าว ทันสถานการณ์ด้วย จึงจะเป็นพหูสูต รู้รอบคอบ รอบด้าน ทันสมัย

ความรู้ทันสมัยหรือความรู้ที่จำเป็นคือ รู้บางสิ่งในทุกสิ่ง รู้ทุกสิ่งในบางสิ่ง

รู้บางสิ่งในทุกสิ่ง คือ สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่กำลังเจริญก้าวหน้า เราต้องรู้กับเขาบ้าง แต่ไม่จำเป็นต้องรู้อย่างละเอียด เช่นเรื่องเศรษฐกิจเราต้องรู้บ้างว่าเศรษฐกิจของโลกเป็นอย่างไร เศรษฐกิจเมืองไทยเป็นอย่างไร ตอนนี้เขาขึ้นเงินเดือนขนาดไหน อย่างไร ให้ประหยัดอย่างไร เรื่องอากาศเราก็ต้องรู้บ้าง เรื่องการเมืองการเปลี่ยนรัฐบาลเราก็ต้องรู้บ้างไม่ใช่ไม่รู้เลย เรื่องต่างประเทศ ประธานาธิบดีคนไหนเปลี่ยนแปลงอย่างไร แม้แต่เรื่องมวยมีใครชิงแชมป์ก็ต้องรู้กับเขาบ้าง แต่ไม่ใช่รู้ลึกซึ้งไปทั้งหมด หรือแม้แต่เรื่องเพลง เพลงไหนกำลังฮิตก็ต้องรู้หรือกีฬาก็ต้องรู้กับเขา การเกษตรก็ต้องรู้ถึงแม้จะไม่ได้เป็น

เกษตรกร แต่ไม่ถึงกับรู้ทะลุปรุโปร่ง เราต้องรู้เรื่องรอบตัวบ้าง ไม่ใช่ไม่รู้เลย ไม่ใช่ว่าตอนเช้าเห็นติดธงกันปลิวไสวเพื่อต้อนรับแขกเมือง ใครมาก็ไม่รู้เรื่องเลย ตื่นนอนตอนเช้าหนาวสั่นอากาศเย็น ทำไมมันหนาวเช่นนี้ ไม่รู้เรื่องอากาศเลย ไม่ได้ฟังพยากรณ์อากาศเลย ทำไมน้ำท่วมกรุงเทพฯ ทำไมท่วมที่จังหวัดชุมพร ทำไมท่วมที่จังหวัดเชียงราย ก็น้ำเหนือกำลังหลากฝนมันตก ไม่รู้บ้างหรือ

ถ้าไม่รู้ให้ทันสถานการณ์ของโลก เราก็อยู่อย่างไม่ทันเขา ต้องรู้ให้ทัน ตามโลกให้ทัน แต่ไม่ใช่รู้อย่างละเอียด เพราะรู้อย่างละเอียดทั้งหมดนั้นทำไม่ได้หรอก แต่ต้องรู้บ้าง ไม่รู้ไม่ได้ หากไม่รู้จะอยู่ในโลกได้อย่างไร รู้อย่างนี้แหละที่เรียกว่า รู้บางสิ่งบางอย่างในทุกสิ่ง คำว่าทุกสิ่งหมายความว่า ต้องรู้สิ่งต่างๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ วันใดไม่ได้หาความรู้ใส่ตน วันนั้นคือขาดทุน วันไหนไม่มีความรู้เข้ามาเลย ก็ขาดทุน แต่ถ้าไปเจริญกรรมฐานถือว่าไม่ขาดทุน เจริญวิปัสสนากรรมฐานถือว่าได้กำไรอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจทำให้ได้ทุกวัน เจริญกรรมฐานทุกวันให้ทันโลก ยิ่งเราเป็นผู้ใหญ่ยิ่งต้องทันโลก ต้องทันทุกสิ่งทุกอย่างให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นี่อย่างนี้ถึงเรียกว่าทำกรรมฐานทุกวัน ไม่ขาดสาย ท่านจะรู้รอบคอบ ชอบระวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม นำทางถูก ปลูกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ โปรดจำใส่ใจ

ส่วนความรู้ทุกสิ่งในบางสิ่ง หมายถึงต้องรู้ให้ทะลุปรุโปร่งในบางสิ่งบางเรื่องที่จำเป็น เช่นงานในหน้าที่ของเรา มีหน้าที่อะไรก็ต้องรู้เรื่องนั้นให้ลึกซึ้ง ถ้าหากว่าเรื่องของตัวเองไม่รู้ กลับไป

สอดรู้เรื่องของคนอื่น ก็เป็นคนไม่ทันสมัย จะมีแต่เรื่องยุ่งวุ่นวายเสียด้วยซ้ำไป ไม่ควรเก็บเอาคำชั่วหยาบที่คนอื่นพูดมาไว้ในใจตน ไม่ควรดูการงานของคนอื่นว่าเขาทำเสร็จแล้วหรือยังหรือทำไม่เสร็จ อย่าไปรู้ อย่าไปดู ควรตรวจดูงานของเราเท่านั้นว่าเราทำเสร็จแล้วหรือยัง งานใดทำยังไม่เสร็จก็ทำให้มันเสร็จ เมื่อทำเสร็จแล้วจะได้สบายใจว่าเราทำหน้าที่ของเราเสร็จแล้ว การมีความรู้และการกระทำต้องไปด้วยกัน ไม่ใช่รู้แล้วทำไม่ได้ ต้องรู้แล้วพยายามทำให้ได้ อย่าเดี๋ยว เคยพูดมาแล้วว่า กรรมฐานไม่มีเดี๋ยว ต้องลงมือทำ อดีตอย่ารื้อฟื้น เรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบให้รีบทำ อนาคตไม่แน่นอน อย่าจับมั่นคั้นให้มันตาย อย่าถือมั่นตรงนั้น มันจะเปลี่ยนแปลง

ความรู้ที่จะให้ทันโลกปัจจุบันนี้ เข้ากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ รอบคอบ เป็นพหูสูต รู้จริง ไม่ใช่รู้มาก บางคนรู้มากแต่ไม่รู้จริง **รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งต้องคิดก่อน** นี่คือพหูสูต ความเป็นผู้ศึกษามาก เรียนรู้มาก เข้าใจมาก รอบคอบมาก

ถามว่าเป็นพหูสูตไว้ทำไม ตอบว่าเป็นไว้ช่วยอะไรได้มากมาย ช่วยตัวเอง ช่วยสังคม ช่วยชาติ เพราะฉะนั้นถ้าวันใดไม่ได้รับความรู้ใส่ตน วันนั้นถือว่าขาดทุน บางคนนอนทั้งวัน นึกว่าได้กำไร ความจริงขาดทุน นอนนานงานน้อย กินบ่อยเงินหมด มีเงินหน้าสด หมดเงินหน้าแห้ง เพราะแล้งน้ำใจ ไปเที่ยวทั้งวันคิดว่าตัวเองได้กำไร แท้จริงขาดทุน ขาดทุนเพราะชีวิตไม่ก้าวหน้า

รู้เท่าทันโลกอีกอย่างหนึ่งก็คือ**รู้โลกธรรม หรือธรรมประจำโลก** พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกยังหมุนตราบใด มนุษย์ยัง

อยู่ในโลกตราบใด สิ่ง ๘ ประการย่อมเกิดกับมนุษย์ทุกคนอยู่ตราบนั้น คือ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา สุขและทุกข์

ลาภ หมายความว่าได้เงินเดือนบ้าง รายได้จากที่อื่นบ้าง แต่บางทีก็หมด บางทีก็เป็นหนี้เขา ยศ ไม่ใช่หมายความว่าจะต้องติดบั้งติดอะไรอย่างนั้น ยศมีหลายอย่าง เช่น บริวารยศ เกียรติยศ ตำแหน่งก็ถือว่าเป็นยศ เมื่อมีลาภก็เสื่อมได้ หมดได้ มียศก็เสื่อมยศได้ เป็นของคู่กัน มีสุขก็ไม่ใช่ว่ามีแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ อย่าไปอิ่มใจว่า แหม! วันนี้ฉันสุขสบายสักประเดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นทุกข์

ทำไมพระอริยเจ้าจึงถือว่าโลกธรรมเป็นเรื่องธรรมดา เพราะท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แม้เราไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า ก็ควรถือตามพระอริยเจ้าบ้าง ถ้ามีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้รับสรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เกิดขึ้นกับเราก็ให้พิจารณาด้วยกรรมฐาน ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมีการแปรปรวนเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เพราะมันได้อย่างนี้มันต้องเป็นอย่างโน้น มีไหม คนที่ได้ลาภแล้วไม่เสื่อมลาภ แล้วคนที่ไม่ได้อะไรเลยมีไหม ไม่มี คนที่ได้นินทาอย่างเดียวมีไหม คนที่ได้สรรเสริญอย่างเดียวมีไหม ไม่มี ได้ยศเสื่อมยศได้ มีสุขก็มีทุกข์ได้

เพราะฉะนั้นขอให้รู้เท่าทันโลกธรรมด้วยกรรมฐานตราบใดที่เรายังอยู่ในโลก ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ต้องพบโลกธรรมทุกคน

ตราบนั้น ถ้าอยู่อย่างไม่มีสันโดษ ไม่ว่ายุคไหน สมัยใดก็ทุกข์ทั้งสิ้น

อยู่อย่างมีสันโดษ คือ คนเราที่มีทุกข์ในปัจจุบันนั้นบางคนรวยไม่ยอมหยุด คนนั้นคือคนจนในความรวยของตัวเอง มีร้อยล้านแล้วยังไม่พอ ใจสั่นอยากจะโกง พันล้านไม่พอ หมื่นล้านไม่พออีก บางคนนั่งชูคออยู่ในรถอันหรูหรา ในบ้านอันหรูหรา แต่หาความสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้นโลกเจริญรุ่งเรืองอย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีสันโดษจะมีความสุขมาก ปัญหาสังคมจะเกิดขึ้นขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาจราจร หรือปัญหาอะไรต่างๆ ถ้าเรามีสันโดษเรามีสุข คนมีสันโดษคือมีความพอใจ มันจะมีสุข มองเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยความสุข เหมือนคนสวมรองเท้าหนังเดินอยู่บนพื้นโลก เหมือนตัวเองไม่ได้เหยียบดินเลย เหยียบหนังตลอดเวลา ทั้งที่ยืนอยู่บนพื้นโลก คนที่มีสันโดษย่อมเต็มไปด้วยความสุข ถึงโลกจะวุ่นวาย แต่เขาเป็นอยู่และก้าวเดินไปด้วยความสุข ความทุกข์ผ่านเข้าไปไม่ได้ เพราะรู้เท่าทันตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสันโดษไว้ว่า **สนฺตุฏฺฐี ปรมํ ธนํ ความสันโดษเป็นยอดทรัพย์** คำว่าทรัพย์ แปลว่าสิ่งที่นำความปลื้มใจมาให้ อย่างเรามีทรัพย์เราก็ปลื้มใจ ได้รับเงินเดือน เราก็ปลื้มใจ มีทรัพย์สมบัติ โภคสมบัติ เราก็ปลื้มใจทั้งนั้น แต่ถ้าเรามีทรัพย์แล้วไม่ปลื้มใจคนนั้นคือคนจนเพราะมีแล้วไม่พอใจ สมมุติว่าเรามีเงินหนึ่งหมื่นก็พอใจ หนึ่งล้านก็พอใจ คือพอใจทั้งนั้น ในเมื่อพอใจแล้วก็เกิดอะไรขึ้นมา ก็เกิดสันโดษ เกิดมักน้อย เกิดไม่ต้องการ

แล้วก็เงินไหลนองทองไหลมาเอง เพราะฉะนั้นอยากจะให้พวกเรา เข้าใจหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขตลอดทั้งปีนี้ต่อไปจนตาย ถ้าเราไม่เข้าใจสันโดษ เราก็เดือดร้อนไปจนตาย เพราะไฟภายในเผาเอา **ไฟคือเพลิงเผาเรา** มีอยู่ ๒ ชนิด คือ ๑.เพลิงกิเลส ๒.เพลิงทุกข์

เพลิงกิเลส คือไฟอันเกิดจาก โลภ โกรธ หลง เราเคยเห็นเพลิงชนิดนี้ไหม้คนเรา เช่น โลภจัด โกรธจัด เห็นได้ชัด บางคนบอกว่าพวกหลงจัดไม่ค่อยเห็นมี แต่ที่จริงก็มีมาก เช่น พวกติดบุหรี่ ติดยาเสพติด ติดการพนัน เรียกว่าเพลิงกิเลส

เพลิงทุกข์ คือ เพลิงที่เกิดจาก ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราเกิดมาแล้วก็ต้องถูกเพลิงชนิดนี้เผาแน่นอน เพลิงทุกข์นี้เผากาย ส่วนเพลิงกิเลสเผาใจ เพลิงทุกข์นี้เราไม่สามารถทิ้งได้ในชาตินี้ เพราะเราเกิดมาแล้ว ไม่เหมือนพระอรหันต์ท่านไม่ต้องถูกเพลิงนี้เผาอีกต่อไป เพราะท่านไม่เกิดอีก แต่เราต้องยอมให้มันเผาเพราะเราเกิดมาแล้ว แต่ถึงเผาก็อย่าทุรนทุรายจนเกินไป ถ้าใจเราไม่ถูกเพลิงกิเลสเผา ถึงเพลิงทุกข์เผาเราก็ไม่ทุรนทุรายนัก เพลิงทั้งสองอย่างนี้ที่เผาอย่างร้ายแรงมากก็คือเพลิงกิเลส คนขาดสันโดษจะถูกเพลิงกิเลสเผาแน่ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐี ผู้นำต่างๆ หรือแม้แต่ยาจก แต่ถ้ามีสันโดษ เพลิงเหล่านี้จะดับลงง่าย

ความสันโดษหรือความยินดีพอใจนั้น ต้องไม่ใช่ยินดีของคนอื่น ต้องยินดีของเราเอง ต้องเป็นของที่มีอยู่และได้มาด้วยตัวของเรา เรามีเงินมีทองเราก็ยินดีของเรา บางคนของตัวเองไม่ยินดีแต่ไปยินดีของคนอื่น เมียตัวเองไม่พอใจ ไปพอใจเมียคนอื่น

ผัวตัวเองไม่พอใจ ไปพอใจผัวคนอื่น มันยุ่งยากเดือดร้อนเพราะไม่พอใจในของตัวเองนี้แหละ พวกขาดสันโดษข้อนี้มีมาก เช่น มีเงินตัวเองแล้วยังไม่พอใจ แต่ไปพอใจของคนอื่นคนประเภทนี้มีสุขไหม

สมมุติว่ามีคนอยู่สองคน คนหนึ่งพูดว่าฉันมีอะไรฉันก็พอใจ แต่อีกคนหนึ่งพูดว่าฉันมีอะไรฉันก็ไม่พอใจหมด คนสองคนนี้ใครจะสุขกว่ากันเล่า

สมมุติว่าเรามีหน้าตาไม่สวย ก็บ่นว่าแม่ไม่น่าเกิดเรามาอย่างนี้เลย น่าจะเกิดให้เราสวยกว่านี้หน่อย พอเจอแม่เรา แหม! แม่เราน่าจะมีความรู้มากกว่านี้ ยังอยู่อย่างนี้ แม่เรานี้ไม่ไหว น้องเราก็แย่ พี่เราก็แย่ แย่ไปหมดเลย บ้านเมืองเราก็แย่ โต๊ะที่นั่งก็แย่ ไมโครโฟนก็แย่ น้ำกินก็แย่ มีอะไรไม่พอใจไปหมด พวกนี้หาทุกข์มาใส่ตัว มีผัวก็ไม่พอใจ มีเมียก็ไม่พอใจ มีอะไรก็ไม่พอใจ แล้วมันจะสุขตรงไหน แต่ถ้าเราพอใจก็จะมีความสุข มี ๑๐ บาทก็พอใจ มีล้านหนึ่งก็พอใจล้านหนึ่ง นี่แหละแม้ไม่ให้ใครก็ไม่เสียหายอันใด แต่บางคนบอกว่าถ้าเรามีโรคเรื้อน จะไปพอใจโรคเรื้อนหรือ ก็โรคเรื้อนมันไม่ใช่ของของเรา โรคเรื้อนมันมาอาศัยเรา เราไม่ให้มันอยู่เอง ไม่ใช่ของเรา สิ่งไหนเป็นของของเรา เราพอใจสิ่งนั้น เราก็มีความสุข เรามีเท่าไรก็พอใจเท่านั้น นี่แหละแม้เรามีสันโดษตัวเดียวก็มีความสุขแล้ว

ถ้าท่านทั้งหลายเจริญกรรมฐาน เจริญกุศลภาวนาแล้ว ท่านจะได้มีสันโดษในจิต รู้จุดมุ่งหมายแห่งความจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วท่านจะรู้ซึ้งถึงเหตุผล ข้อเท็จจริงแก้ปัญหาได้

มีคนกล่าวไว้ว่า คนเรามีปริศนาธรรมอยู่สองอย่างคือ "ตอนเกิดมือจะกำ ตอนตายมือจะแบออก"

ตอนที่เกิดใหม่มือกำ นั้นเหมือนจะบอกให้คนทั้งหลายรู้ว่า "ถ้าฉันโตขึ้นฉันจะเก็บทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นของฉันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้" บางทีก็ยกมือชูขึ้นเหมือนจะบอกว่า **"ข้านี้เอาแน่"**

เมื่อตายแล้ว ก็จะเหมือนกันหมดคือต้องแบมือออกหมด เป็นการบอกว่าเวลาตายนั้น ไม่มีอะไรที่เราจะเอาไปได้ ดังคำกลอนที่ว่า

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า　　เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน
เมื่อเจ้ามามือเปล่าจะเอาอะไร　　เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ไม่มีอะไรดีกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญกรรมฐานไม่ต้องเสียเงินเสียทองแต่ประการใด เรามาวัดสดับพระธรรมเทศนาและเจริญกรรมฐาน สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พาหุง – มหากา ก็ได้ประโยชน์ ดีกว่าเราไม่ทำอะไรเสียเลย

การเจริญกรรมฐานนี้แก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกนึกคิด รู้ตื้นลึกหนาบาง รู้กาลเวลา รู้จักกาลเทศะ กิจจะลักษณะ จะกล่าววาจาก็กล่าวโดยกาละที่ควรกล่าว จะกล่าววาจาก็มีสัจจะความจริง จะกล่าววาจาก็รู้สึกว่ามีประโยชน์กับผู้ฟัง จะกล่าววาจาก็อ่อนหวานสุภาพอ่อนโยน จะกล่าววาจาก็รู้สึกว่ามีเมตตาต่อกัน

ผู้ที่เจริญกรรมฐานจะระลึกชาติของตนเองได้ อย่างน้อยก็จะระลึกอดีตได้ จำความเมื่อเป็นเด็กได้ทั้งหมด ทำบาปทำเวรทำกรรมไว้ก็จะได้สำนึก จะรู้กฎแห่งกรรมว่าได้ทำกรรมอะไรไว้จะได้แก้ปัญหาให้มันหมดสิ้นไป ใช้หนี้เขาให้หมด ใช้หนี้เวร ใช้หนี้กรรม ใช้หนี้บุญคุณ แต่หนี้บุญคุณนี่ใช้ไม่รู้จักหมด อย่างอาตมานี้ คอหัก แขนขาหัก ต้องทรมานอย่างสาหัส หนี้เวรหนี้กรรมก็หมดไป แต่หนี้บุญคุณใช้ไม่หมด เช่นบุญคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ปู่ย่าตายาย ใช้ไม่มีหมด

น้ำพระคุณอุ่นเกล้าทุกเช้าค่ำ หล่อด้วยน้ำเมตตาจะหาไหน
เหมือนน้ำค้างเย็นหล้าจากนภาลัย ก็ยังไม่เย็นล้ำเท่าน้ำพระคุณ

คนไหนปฏิบัติกรรมฐานได้ คนนั้นจะมีความกตัญญูกตเวที ระลึกและตอบแทนในบุญคุณของผู้มีบุญคุณต่อตน คนที่เจริญกรรมฐานอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จะเป็นคนมีบุญวาสนานำพาส่งผลได้ผลเป็นอานิสงส์สมความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ

ขออนุโมทนาสาธุการแก่ญาติโยมทั้งหลายที่มาฟังธรรมมาเจริญกรรมฐานที่จะแก้ไขปัญหาได้ทุกชนิด จะอยู่อย่างมีความสุขเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร จิตใจจะกว้างขวางไม่คับแคบ เรามีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันที่เจริญด้านวัตถุและเทคโนโลยี เราต้องเจริญไปด้วยพุทโธโลยีเพื่อแก้ปัญหาชีวิตได้ ที่ว่าพุทโธโลยีแก้ไขปัญหาได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าชีวิตจะมีค่าเวลาจะมีประโยชน์ด้วยการเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน หายใจ

เข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่ไม่มีประโยชน์จะไม่อยากไปรู้ของเขา เราจะรู้แต่เรื่องของเรา ไม่ต้องไปดูงานคนอื่นเขาว่าเสร็จแล้วหรือยัง ดูงานของเราว่าจะเสร็จหรือไม่ประการใด

ถ้าเราเจริญกรรมฐานเราจะยอมรับสัจธรรมหรือธรรมชาติของชีวิต จะยอมรับเวรรับกรรมที่เราทำไว้ทุกประการ กุสะลา ธัมมา อะกุสะลา ธัมมา กุศลหรืออกุศล เราก็จะรู้ได้ด้วย ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้แจ้งแก่เราทุกคนแล้ว

ขอท่านสาธุชน อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ตั้งใจปฏิบัติธรรมปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาชีวิตและช่วยสั่งสอนเสริมสร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน เวลาข้างหน้าก็เหลือน้อยแล้ว อย่าประมาท ความตายอาจมาถึงได้วันนี้ พรุ่งนี้

ขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญรุ่งเรืองในธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่โดยทั่วกัน ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใดก็สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

บทสวดมนต์ไหว้พระ

เจริญบุญ เจริญทรัพย์ แก้กรรม และเสริมบารมี
ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง



"สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ
อโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย"
ที่เราไปสร้างกรรมมาครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม
ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่นนี้แล้ว ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๗๐ - ๗๖) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวดบทอิติปิ โส เท่าอายุบวกด้วย ๑ จบ (หน้า ๗๖) เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๗๗, ๗๘) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๗๘) เสร็จแล้วจะสวดพระคาถาอื่นๆ หรือไม่สวดก็ได้ ถ้าสวดได้ก็ยิ่งดี แล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ ธัมมัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ สังฆัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,

นมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ธรรมคุณ

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรังปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

บทพาหุงมหากา เป็นบทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้ถวายให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวดเป็นประจำพระองค์กล่าวถึงชัยชนะ ๘ ครั้งของพระพุทธเจ้า ที่มีต่อพญาวสวัตดีมาร อาฬวกยักษ์ ช้างนาฬาคิรี องคุลีมาล นางจิญจมาณวิกา สัจจกนิครนถ์ พญานันโทปนันทนาคราช และท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>ฺ ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>ฺ ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>ฺ ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>[๑] ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>[๑] ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>[๑] ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>[๑] ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
<u>พรัหมัง</u>[๒] วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>[๑] ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิต์วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรต์วา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต[๑] ชะยะมังคะลัง
ชะยันโต โพธิยา มูเล สัก์ยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ต์วัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ[๒] ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พ์รัห์มะจาริสุ[๔]
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต[๑] ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัต์วานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]

อิติปิ โส เท่าอายุ บวกด้วย ๑ จบ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๓๖ ปี ต้องสวด ๓๗ จบ

การสวดอิติปิ โส เท่าอายุ บวกด้วย ๑ จบ เปรียบเสมือนค้าขายมีอายุเป็นต้นทุน ถ้าสวดเท่าอายุ เท่ากับเสมอทุน ส่วนที่สวดเกินอายุคือกำไร ถ้ายิ่งสวด ๑๐๘ จบ ได้ยิ่งดี ทำอะไรก็เจริญรุ่งเรือง

---

๑ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **เต** เป็น **เม**

๒ อ่านว่า **พรัมมัง**

๓ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **ต์วัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ** เป็น **อะหัง วิชะโย โหมิ ชะยามิ**

๔ อ่านว่า **พรัมมะจาริสุ**

แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม กรรมใดที่ข้าพเจ้าทำแก่ผู้ใดไว้ในชาติใดๆ ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า อย่าได้จองเวรจองกรรมกันต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าไว้ก็ตาม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน เพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมกันต่อไป

ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัวของข้าพเจ้า บุตรหลาน ตลอดจนวงศาคณาญาติ และผู้มีอุปการคุณแก่ข้าพเจ้าจงมีความสุขความเจริญ ประสบแต่สิ่งที่ดีและสิ่งที่ชอบด้วยเทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คะรูปัชฌายาจะริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คะรูปัชฌายาจะริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

พระคาถาชินบัญชร

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งจิตใจให้เป็นสมาธิแล้วระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรํสี) แล้วตั้งนะโม ๓ จบ

ส่วนบทนำข้างล่างนี้ตามฉบับเดิมนั้นไม่มี ไม่ทราบว่าผู้ใดต่อเติมเข้าไป บทนี้เป็นบทให้พรแก่ผู้อื่นของเจ้าประคุณสมเด็จโต ท่านใช้เวลาให้พรแก่พวกญาติโยมที่ไปหาท่าน ผู้ใดจะสวดด้วยหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร แล้วแต่ความศรัทธา

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตวา

แปลตามใจความว่า ผู้ปรารถนาบุตร ขอให้ได้บุตรสมความปรารถนา ผู้ปรารถนาทรัพย์ จงได้ทรัพย์สมความปรารถนา และขออัญเชิญเทวดาจงมาร่วมรับรู้อนุโมทนาให้เขาเหล่านั้น จงสำเร็จตามความปรารถนาทุกประการ

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชต์วา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ท์วิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัส์มิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุลา[๑]
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก
๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว
๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลีนันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ
๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ[๒] มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง
๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา
๑๒. ชินาณา[๓]วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล*

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข

ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว

ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย

สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ

(ชินะปัญชะระคาถา นิฏฐิตา)

ฉบับถูกต้องตรวจตามไวยากรณ์โดย

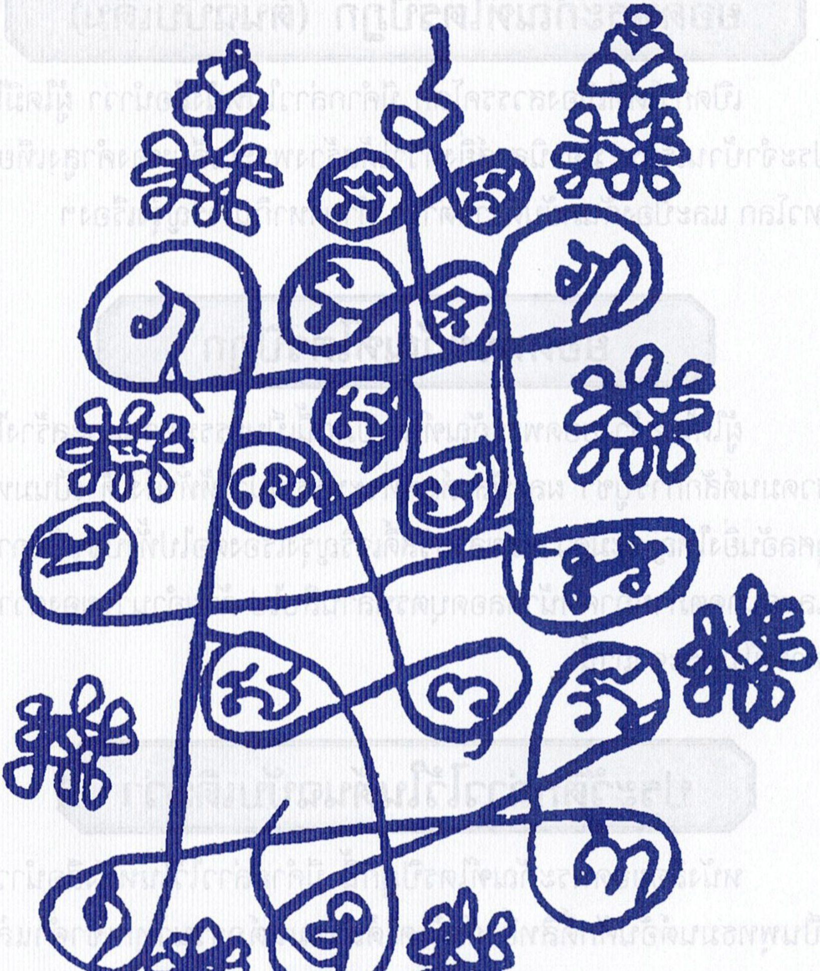
พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม ป.ธ.๙) วัดระฆังโฆสิตาราม

หมายเหตุ ๑. อาสุง เป็นพหูพจน์ **อานันทะราหุลา** จึงต้องเป็นพหูพจน์ ตาม ส่วนมากพิมพ์เป็น **อาสุง อานันทะราหุโล** ซึ่งผิดไวยากรณ์

หมายเหตุ ๒. เอตาสีติ เท่ากับ **เอเต** บวก **อะสีติ** เป็นโลปสระสนธิ คือ ลบ **เอ** ที่ **เต** ออก คงเป็น **เอตะ** แล้วนำไปเชื่อมกับ **อะสีติ** รัสสะสระ ๒ ตัวรวมกันต้องทีฆะ คือ ทำให้มีเสียงยาว จึงเป็น **เอตาสีติ** ดังกล่าว แปลว่า "พระมหาเถระ ๘๐ เหล่านั้น"

หมายเหตุ ๓. ชินะ บวก **อาณา** เท่ากับ **ชินาณา** และ **อาณา** แปลว่า "อำนาจ" ส่วนมากพิมพ์เกินเป็นชินานานา ซึ่งไม่รู้แปลว่าอย่างไร

*ออกเสียงว่า **มะฮีตะเล**



มหายันต์แห่ง
ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (ต้นฉบับเดิม)

เปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก มีคำกล่าวในหนังสือนำว่า ผู้ใดมีไว้ประจำบ้านเรือน มีอานิสงส์ยิ่งกว่าได้สร้างพระเจดีย์ทองคำสูงเทียมเทวโลก และป้องกันภยันตรายต่างๆ ทำมาหากินเจริญรุ่งเรืองฯ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ผู้ใดได้สร้างยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้เป็นธรรมทานและสร้างไว้สวดมนต์สักการบูชา ผลานิสงส์สุดที่จะพรรณนาให้ทั่วถึงได้ เป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ จะมีความสุขสิริสวัสดิ์เจริญรุ่งเรืองต่อไปทั้งปัจจุบันกาลและอนาคตภายภาคหน้าตลอดบุตรหลานสืบไป ด้วยอำนาจของความเคารพในพระคาถานี้

ประวัติกล่าวไว้ในต้นฉบับเดิมว่า

หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ มีคำกล่าวไว้ในหนังสือนำว่าเป็นพุทธมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ ถ้าผู้ใดได้สวดมนต์ภาวนาทุกเช้าค่ำแล้วเป็นการบูชารำลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้นั้นจะไม่ไปตกอบายภูมิ แม้ได้บูชาไว้กับบ้านเรือนก็ป้องกันอันตรายต่างๆ จะภาวนาพระคาถาอื่นๆ สัก ๑๐๐ ปี อานิสงส์ก็ไม่สูงเท่าภาวนาพระคาถานี้ครั้งหนึ่ง ถึงแม้ว่าอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ที่มีอิทธิฤทธิ์ จะเนรมิตแผ่นอิฐเป็นทองคำก่อเป็นพระเจดีย์ ตั้งแต่มนุษยโลกสูงขึ้นไปจนถึงพรหมโลก อานิสงส์ก็ยัง

ไม่เท่าภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ และมีคำอธิบายคุณความดีไว้ในต้นฉบับเดิมนั้นอีกนานัปการฯ

ต้นฉบับเดิมเปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก จารเป็นอักษรขอมจารึกไว้ในใบลาน โบราณาจารย์จึงได้แปลเป็นอักษรไทย หลวงธรรมาธิกรณ์ (พระภิกษุแสง) ได้มาจากพระแท่นศิลาอาสน์ มณฑลพิษณุโลก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาคทรัพย์สร้างถวายพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ญาติ มิตรสหาย หรือสวดจนครบ ๗ วัน สวดจนครบอายุปัจจุบันของตน จะบังเกิดโชคลาภ ทำมาค้าขายเจริญรุ่งเรือง จะพ้นเคราะห์ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยและภัยพิบัติทั้งปวง

ผู้ใดตั้งจิตเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกวันละสามจบ จะไม่มีบาปกรรม ทำสิ่งใดจะได้สมความปรารถนา สวดวันละเจ็ดจบ กระดูกจะลอยน้ำได้

พิธีไหว้พระและสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ก่อนเข้าห้องบูชาพระควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดและนุ่งห่มให้เรียบร้อย เข้านั่งที่ด้วยความสำรวมกายใจ ตั้งจิตให้แน่วแน่เพ่งตรงยังพระพุทธรูป ระลึกถึงพระรัตนตรัย แล้วค่อยกราบ ๓ ครั้ง สงบจิตระลึกถึงคุณบิดามารดา ซึ่งเป็นพระอรหันต์ของบุตร จากนั้นจึงจุดเทียนบูชา ให้จุดเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป ๓ ดอก เมื่อจุดเทียนธูปที่เครื่องสักการบูชาเสร็จแล้ว เอาจิตนึกเห็นพระพุทธองค์มาเป็นประธาน พึงนั่งคุกเข่าประนมมือ ตั้งใจบูชาพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย นมัสการพระพุทธเจ้า

และนมัสการพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วจึงเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก จะเพิ่มความขลังและศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้น จะเกิดพลังจิตและมีความมั่นคงในชีวิต พึงทราบด้วยว่าการเจริญภาวนาทุกครั้งควรอยู่ในสถานที่อันสมควร ขอให้ทำจิตตั้งมั่นในบทสวดมนต์ จะมีเทพยดาอารักษ์ทั้งหลายร่วมอนุโมทนาสาธุการด้วย

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา.

อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะระหันตัง สิระสา นะมามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.

สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.

สุคะตัง สิระสา นะมามิ.

โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.

โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ.

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สิระสา นะมามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พุทธัง สิระสา นะมามิ.

๓. อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะ ปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะ
ลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวี ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อาโป ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา เตโช ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วาโย ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จักกะวาฬะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๕. อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ยามา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๖. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๗. อิติปิ โส ภะคะวา อากาสานัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๘. อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผะละ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๙. กุสะลา ธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมภูทีปัญจะ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะพุทธา นะมามิหัง อาปามะจุปะ

ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสะเห ปาสายะโส

โสโสสะสะอะอะอะอะนิ เตชะสุเนมะภูจะนาวิเว อะสัมวิสุโลปุสะพุภะ อิส์วาสุ, สุส์วาอิ, กุสะลา ธัมมา จิตติ วิอัตถิ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสะโร ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน อุ อุ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ ปัญจะ สุคะโต โลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พ์รัห์มา สัททะ ปัญจะ สัตตะ สัตตาปาระมี อะนุตตะโร ยะมะ กะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุ ยะ ปะ กะ ปุริสะ ทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถา

เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ประระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พ์รัห์มา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตถิ ปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

๑๑. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลา โลกะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส์วาหายะ

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส์วาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พ์รัห์มะสาวัง มะหาพ์รัห์มะสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชชาธาระนังสาวัง สัพพะโลกาอะริยานังสาวัง เอเตนะสัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วะชะพะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยัง ยะสัง ตัปปัง สุขัง สิริรูปัง จะตุ วีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส์วาหายะ.

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส ภะคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะ ตัสสะ หาโย โมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทา นะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะขุทธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา

วิปัสสิต

สัพพะทุกขา สัพพะภะยา สัพพะโรคา วินัสสันตุ

กรวดน้ำ (ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้า (ชื่อผู้สวด) ได้สวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ขออุทิศถวายกุศลแด่ คุณพระศรีรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระมหากษัตริย์ทุกๆ พระองค์ และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย ผู้มีพระคุณ และเทพเทวดาทั้ง ๑๖ ชั้นฟ้า ๑๕ ชั้นดิน เบื้องบนตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชิกา จนถึงที่สุดพรหมา เบื้องล่างตั้งแต่อเวจีขึ้นมาจนถึงมนุษยโลก โดยรอบสุดขอบจักรวาล อนันตจักรวาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ สิริคุตอำมาตย์ ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระพิรุณ พญายมราช นายนิรยบาล เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่โพสพ พระเพลิง พระพาย พระภูมิเจ้าที่ เพื่อนสาราสัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ท่านทั้งหลายที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ

พุทธัง อะนันตัง ธัมมัง จักกะวาฬัง
สังฆัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ ฯ

คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร

(พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต) ตั้ง นะโม ๓ จบ

ปัญจะ มาเร ชิโน นาโถ ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
จะตุสัจจัง ปะกาเสสิ ธัมมะจักกัง ปะวัตตะยิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ป้องกันอันตรายทั้งปวง ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี สอนว่า "ความดี เราไม่สงวนลิขสิทธิ์ ดังนั้นหนังสือธัมมะของเรา **จึงไม่สงวนลิขสิทธิ์** อยากให้พิมพ์เผยแพร่มากๆ จะได้มีอ่านกันทั่วถึง และคนที่มีอาชีพธุรกิจโรงพิมพ์ เขาจะได้มีเงินทองใช้กัน **ขอสงวนลิขสิทธิ์อย่างเดียวคือ ความชั่ว"** นี่คือคำพูดของพระเดชพระคุณหลวงพ่อที่บอกแก่ญาติโยมที่มากราบนมัสการเมื่อวันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

จากคำปรารภ หนังสือใบไม้ในกำมือ

นายชินวัฒก์ รัตนเสถียร รวบรวมและเรียบเรียง ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

"ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ ใครอยากได้ก็ให้เขาไป
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้ ไม่ให้คนอื่นมาใช้"

จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๖ ภาคธรรมปฏิบัติ หน้าที่ ๒๑๔ ย่อหน้าที่ ๒

รหัสวิริยะ 1037

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด
58/186 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา
แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทรศัพท์ : 0-2918-0192-3, 0-2517-7445, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1057, 0-2918-1171-2
โทรสาร : 0-2917-9072, 0-2918-1218, 0-2918-1058
มือถือ : 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website : www.rvpprinting.com
พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

"พอ" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "โลภ"
"นิ่ง" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "โกรธ"
"หยุด" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "หลง"
"ธรรมะ" เท่านั้นที่ช่วยท่านได้

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

รหัสปก C-0537

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
106/204 หมู่ที่ 4 แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทร. 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860
โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218 มือถือ 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : **viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com**
Website : **www.rvpprinting.com**